

النوم

شفاء ودواء



كيفية الحصول على النوم المُنشِّط طبيعياً

آندي كولينز

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

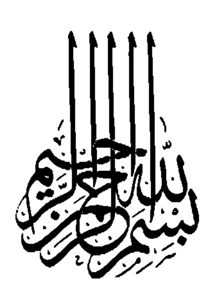
براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. Iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)



النـوم
شفـاء ودواء

تأليف: آندي كولينز

ترجمة: مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى

1424 هـ - 2003 م

ISBN: 9953-29-348-1



عين التينة، شارع ساقية الجنزير، بناية الريم

هاتف: 786233 - 860138 - 785108 - 785107 (1-961)

فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 5574-13 بيروت - لبنان

البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

تمت الطباعة في:

مطبعة المتوسط

هاتف: 860138 (1-961) - بيروت - لبنان

المحتويات



تمهيد

"لا الأفيون ولا كل شراب العالم
المُنَوِّم سيضمن لك نوماً
كالذي تمتعت به في الأمس".

وليم شكسبير (1564-1616)

هذا ما قاله شكسبير في مسرحية "عطيل"، لكن النوم الهادئ قد يكون صعب المنال، وهذه لسوء الحظ هي حال البعض... لماذا ننام؟ تبقى الإجابة الأفضل: ننام لأننا نحتاج إلى الحؤول دون الشعور بالنعاس. إن هذا الجواب لا يبرز قدرة العلم المحدودة في فهم مبادئ النوم وحسب، بل يظهر أيضاً أهمية جهودنا الخاصة في الحفاظ على عادات نوم صحيّة. فبالإضافة إلى شعورنا بالنعاس في النهار، ترتبط قلة النوم بالصحة الضعيفة. أما الذين ينامون أقل من ست ساعات في الليلة فيتمتعون بمعدل حياة أقصر ممن ينامون لفترة أطول. إلى جانب ذلك يشدد الكثيرون على أهمية النوم لضمان عمل فعال لنظام المناعة البشري، وبالتالي تزيد قلة النوم من احتمال الإصابة بالالتهابات. فضلاً عن هذا تترك اضطرابات النوم أثراً كبيراً في نوعية الحياة. إن ملايين الناس يمضون معظم حياتهم وهم يشعرون بنعاس مستمر، وتعب شديد، بدءاً من آلاف عمّال المصانع الذين يباشرون مناوبة عملهم عندما يحتاج الدماغ إلى النوم، إلى ضحيّة حادث السير التي عجزت عن البقاء يقظة وراء المقود، وصولاً إلى الولد النعس الذي يخفق في دروسه. إنه لمن البديهي أن يكون النوم السليم مفيد لك، لكن مشاكل النوم تبقى من أكثر الشكاوى الطبيّة شيوعاً. يجد ثلث سكان الأرض صعوبة في النوم في إحدى فترات السنة،

ويعتبر ثلثهم إلى نصفهم هذه المسألة مشكلة خطيرة. كما يعاني 5% من سكان الأرض من النعاس الشديد خلال النهار. إلى جانب هذا، تؤثر فينا الكوابيس وأنواع انقطاع النوم الأخرى، كالشخير والتحرك الشديد أثناء النوم، وتؤدي بنا إلى التمتع بنوم سيّئ.

في الوقت الذي يعمل فيه معظمنا دون طاقته القصوى نتيجة نقص في النوم السليم، من الملفت للنظر أننا لا نجد أي معلومات موثوقة تناقش موضوع النوم. فمناهج كليات الطب لا تكرّس أكثر من 4 ساعات لدراسة مفهوم النوم واضطراباته. إذاً لا عجب في عجز الأطباء الممارسين عن معالجة مشاكل النوم، مما يشكل سبباً إضافياً لحثّنا على اكتساب معلومات أكثر حول أهمية النوم، وكيفية تعزيزه بأفضل الوسائل. يزودكم هذا الكتاب بهذه المعلومات الأساسية، من تحديد طبيعة النوم الوظائفية وتفسير الأحلام، إلى كيفية معالجة الأرق والشخير والتحكم بهما ذاتياً، يجمع كتاب (*النوم: شفاء ودواء*) بين مؤلفات عديدة في كتاب واحد. ستجدون في كتاب *النوم: شفاء ودواء* العديد من النصائح السديدة جمعت من مؤلفات عدة حول سبل المحافظة على نوم سليم، وطبيعة العمل المناوب، والتعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة.

يقترح الكتاب بالإضافة إلى ذلك العلاجات المتمّمة المناسبة للتخفيف من اضطرابات النوم. إن طرق تحليل النوم والأحلام كثيرة ومختلفة من ثقافة إلى أخرى، لكنها تُجمِعُ على أنّ النوم السليم يشكل جزءاً لا يتجزأ من الحياة الصحيّة. أخيراً، من شأن هذا البيان السهل والشامل أن يساعد القرّاء على التمتع أكثر بمنافع آلية الطبيعة المداوية.

الدكتور أدريان ويليامز،
عضو في كلية الطب الملكية
مدير مركز اضطرابات النوم،
في مستشفى غاي وسانت توماس
في لندن

مقدمة

"الأحلام جزءٌ من الطبيعة لا تخفي أي نية للخداع، بل تسعى قدر الإمكان للتعبير عن شيء ما، تماماً كما تنمو النبتة، أو يبحث الحيوان عن طعامه".

كارل ج. يونغ (1875-1961)

يمكننا تعريف النوم على أنه "حالة طبيعية من اللاوعي النسبي والجمود تصيب البشر والحيوانات مرّة في اليوم على الأقل". يعكس قِصَر هذا التعريف محدودية الجهود التي يبذلها معظمنا للتفكير في هذا النشاط الذي يستغرق ثلث حياتنا تقريباً، تاركاً أثراً عميقاً في صحتنا العقلية، والعاطفيّة، والجسدية. إننا نعتبر النوم مجرّد فترة من الراحة تفصل ما بين نشاطات حياتنا كلها. فنحن ننهي يومنا بالخلود إلى النوم، ونضع بذلك حدّاً لمشاكله ومتعه. وإن تمتعنا بنوم هادئ، نستعيد نشاطنا، ونستعدّ لمتابعة حياتنا الواعية. لكننا لا نتوقف للتفكير في ما يجري أثناء الليل إلا إذا لم ننم جيداً، أو راودتنا أحلام كثيرة. ينسَبُ إلى الفيلسوف برترند راسل قوله "إن الرجال التعساء، تماماً كالذين يفتقرون للنوم الهادئ، يتفاخرون دوماً بهذا الواقع". في الحقيقة يطلعك كل الذين يعانون اضطراباً في النوم على مشكلتهم هذه، لأنهم يجدون الأمر غريباً ومحبطاً، وليس لافتخارهم بهذا الواقع. قد نعتبر النوم الهادئ أمراً مسلّماً به، لكن الافتقار له قد يصبح هاجساً. ويبقى عدد الجمعيات التي تُعنَى باضطرابات النوم، ومنشوراتها، ومجموعات المساعدة الذاتية خير شاهد على مدى خطورة مشكلة الافتقار إلى النوم السليم. وبفضل عمل أطباء

الأمراض العقليّة، وعلماء النفس والفيزيولوجيا في مختبرات أبحاث النوم، اكتسبنا بعض المعلومات حول ما يجري أثناء النوم. لكن بالرغم من البحث المكثّف في هذه الظاهرة، ما زلنا لا نملك إجابات واضحة على السؤالين الأساسيين: لماذا نحتاج إلى النوم؟ وإلى أي مدى يلعب دوراً هاماً في صحتنا وسعادتنا؟

لا تتطلّب المسألة بحثاً ليكتشف المرء أن النوم المتقطع والمضطرب يصيبه بالإجهاد، وأنّ تكرار الأمر طوال ليالٍ عديدة يتركه مرهقاً. لكننا نعتمد على الأبحاث لنثبت أنّ النوم أساسي لضمان نظام مناعة سليم، وصحة عقلية، فضلاً عن نمو واصلاح كل خلايا الجسم.

العلم والطبيعة مُعلّمان عظيمان، وقد استوحينا النصائح في هذا الكتاب من كلا المصدرين، عمل أخصائيي النوم، والمعالجين الطبيعيين الذين يدركون أن مشاكل النوم غالباً ما تأتي نتيجة نمط الحياة الذي نعيش، ولا بدّ من المعالجة على هذا الأساس. يهدف هذا الكتاب إلى البحث في مشاكل النوم وأسبابها لنتمكن من معرفة العوامل الخاصة المسببة في الاساس لاضطرابات النوم. كما يتضمّن الكتاب اقتراحات لبعض التغييرات التي قد تدخلها إلى نمط حياتك لتحسين نوعية نومك، وصحتك.

لكلٍ منا حاجاته الفردية في النوم، إننا جميعاً نتأثر بعوامل محددة تلعب دوراً هاماً في قدرتنا على النوم. من هنا تشكّل الأسئلة الواردة في الصفحات التالية نقطة انطلاق لكشف طبيعة مشكلتك الخاصة، هذا إن كنت تواجه مشكلة في الأساس. إذا أجبت على هذه الأسئلة بكل صراحة، ستتمكن من تحديد حاجاتك إلى النوم، وإبراز العوامل الأساسية التي قد تحول دون نومك.

إلى جانب هذا، ستعمد فصول الكتاب التالية إلى دراسة عملية النوم ووظيفتها، وتقترح وسائل عديدة تساعدك على النوم بطريقة أفضل، وبشكل طبيعي. تذكّر أن التمتع بنوم هادئ في متناول الجميع. لا تتطلب المسألة أي أقراص أو جرعة سحرية، بل تتلخص في بعض الوقت والجهود الخاصة.

تابع سعيك للحصول على نوم هادئ مجدّد. فالاستثمار زهيد إذا ما قورن بالعائدات المرتبطة برفاهيتك الجسدية والعاطفية والعقلية.

استفتاء

تحليل مشكلتك في النوم

تهدف هذه الأسئلة القصيرة لمساعدتك على معرفة إن كنت تعاني من مشكلة في النوم، وتطلعك على أسبابها المحتملة. وإن أجبت ولم تجد شيئاً متعلقاً بمشكلتك، عليك أن تسأل نفسك إن كنت حقاً تواجه مشكلة في النوم، أم أنك رسمت لنفسك توقعات غير واقعية. قد يكون نومك خفيفاً، وقد تكون ممن ينامون قليلاً، أو يخلدون إلى الفراش باكراً جداً. من هنا ستستفيد كثيراً إن دوّنت في مذكراتك موعد خلودك إلى النوم، واستيقاظك، والمدة التي نمتها. فاحتفاظك بمذكرات نومك هذه طوال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع سيكسبك معلومات قيّمة جداً.

1 – هل تعاني من مشكلة في النوم؟	**نعم**	**لا**
– هل تجد صعوبة في النوم؟	أ	ب
– هل تستيقظ مراراً أثناء الليل؟	أ	ب
– إن استيقظت، هل تواجه صعوبة في النوم مجدداً؟	أ	ب
– هل تنهض باكراً في الصباح ، وتعجز عن العودة إلى النوم؟	أ	ب
– هل تستيقظ ولا تشعر بالانتعاش؟	ج	د
– هل تشعر بالتعب أو النعاس خلال اليوم؟	ج	د
– هل تشعر بعدم الرضى إزاء فترة نومك؟	ج	د

إجابة أو أكثر "ج"

يبدو أنك تعاني من مشكلة في النوم تؤثر في صحتك وسعادتك، وأداؤك في العمل على الأرجح. استعن بلائحة الأسئلة الثانية لتكتشف إن كانت أنماط النوم المتقطعة أساس مشكلتك.

إجابة أو أكثر "أ"، وثلاث إجابات "د"

يبدو أن أنماط نومك متقلّبة، مع أنها لا تؤثر في صحتك حالياً. قد تساعدك لائحة الأسئلة الثانية على اكتشاف سبب عادات نومك المتقلبة.

4 إجابات "ب"، و3 إجابات "د"

يبدو أنك تنام جيداً. وإن كان نومك متقطعاً أحياناً، فهو لا يؤثر في صحتك العقلية أو الجسدية، أو في قدرتك على العمل خلال اليوم. إن تابعت عملك جيداً وشعرت بتحسن، فلا حاجة للقلق من ليلة استثنائية من النوم المتقطع.

2 – هل تنجم مشكلة نومك عن أنماط نوم متقطعة؟

- هل تخلد إلى النوم عندما لا تكون متعباً؟ نعم/لا
- هل تنام حتى ساعة متأخرة للتعويض عن قلة النوم؟ نعم/لا
- هل تخلد إلى النوم في ساعات متفاوتة؟ نعم/لا
- هل تُتَاوِبُ في الليل؟ نعم/لا
- هل تنام في النهار؟ نعم/لا
- هل تهتم بطفلٍ صغير يستيقظ أثناء الليل؟ نعم/لا
- هل تسافر عبر مناطق زمنية مختلفة أكثر من مرة في الشهر؟ نعم/لا

إجابة أو أكثر "نعم"

افتقارك للروتين هو على الأرجح السبب الأساسي للتعب وقلة النوم. فعادات النوم الدورية تشكل ركيزة النوم المداوي. ولمزيد من المعلومات حول أهمية الروتين، وكيفية التعويض عن قلّته، اطّلع على الفصل الخامس.

جميع الإجابات "لا"

لا يبدو أنّ مشكلتك تعزى إلى أنماط النوم المتقطع، فروتين نومك عادي جداً. من هنا، قد يكون سبب مشكلتك نابعاً عن صحتك أو نمط حياتك. حاول الإجابة على لائحة الأسئلة الثالثة لمعرفة الأمر.

3 – هل تؤثر مشاكلك الصحية في تقطع نومك؟

– هل تعاني من الوزن الزائد؟	نعم/لا
– هل تشعر بالألم خلال الليل؟	نعم/لا
– هل أنت مصاب بمرض مزمن أو متعب؟	نعم/لا
– هل تستيقظ في الليل لاهثاً، بعد أن يصعب عليك التنفس؟	نعم/لا
– هل تتناول أي دواء؟	نعم/لا
هل أخبرك أحدهم أنك تشخر كثيراً؟	نعم/لا

جواب أو أكثر "نعم"

يبدو أنّ مشاكلك الصحيّة تساهم على الأرجح في تقطع نومك. ناقش مشكلتك في النوم، أو أي مسائل صحيّة أخرى مع طبيبك المعالج.

جميع الإجابات "لا"

صحتك جيدة، ولا يبدو أنها السبب في مشاكل نومك. الأرجح أنّ نمط حياتك و/أو صحتك العاطفية يؤثران سوياً في تقطع نومك. اطّلع على مجموعة الأسئلة الرابعة.

4 – هل يساعدك يومك على النوم؟

– هل تمارس التمارين بشكل دائم؟	نعم/لا
– هل تتناول أقل من ثلاثة أكواب قهوة يومياً؟	نعم/لا
– هل تتجنب تناول الأطباق الدسمة في الليل؟	نعم/لا
– هل أنت من غير المدخنين؟	نعم/لا
– هل تكفّ عن القلق بشأن العمل ما إن تصل إلى المنزل	نعم/لا
– هل تمضي وقتاً مسترخياً قبل خلودك إلى النوم؟	نعم/لا

إجابة أو أكثر "لا"

يبدو أنّ أعمالك اليومية تساهم على الأرجح في مشكلة نومك. عليك إحداث بعض التغيّرات، لكن لا تحاول تبديل أمور كثيرة في آنٍ واحد. اقرأ الفصلين الخامس والثامن للحصول على معلومات إضافيّة.

جميع الإجابات "لا"

إن كنت تواجه مشكلة في النوم، من المستبعد أن يكون سببها نمط حياتك. فإذا كنت تتمتّع بصحة جيّدة، وبطبيعة نوم سليمة، قد تكون المشكلة عاطفية. اطّلع على مجموعة الأسئلة الخامسة.

5 – هل يشكّل الجهد العاطفي أحد العوامل المؤثرة؟

- هل تعجز عن الاجتهاد في العمل؟ نعم/لا
- هل تعاني من صعوبات ماديّة؟ نعم/لا
- هل تواجهك أي مشكلة في علاقتك الرئيسية؟ نعم/لا
- هل غيّب الموت أحد أقاربك أو ذويك؟ نعم/لا
- هل مرض أحدهم في عائلتك؟ نعم/لا
- هل أنت قلق على أولادك؟ نعم/لا
- هل تشعر أنك مكتئب وعديم القيمة؟ نعم/لا
- هل تنفعل وتغضب دائماً؟ نعم/لا

إجابة أو أكثر "نعم"

من المستبعد أن يكون الإجهاد العاطفي سبب استيقاظك في الليل. فالحزن والاكتئاب والقلق تشكل عوامل رئيسيّة لتقطع النوم. اطّلع على الفصلين الخامس والسادس للحصول على إرشادات ومعلومات إضافية.

جميع الإجابات "لا"

إن كانت كل الإجابات لا، فمن المستبعد أنك تعاني مشكلة مزمنة في النوم. فإن كنت تشعر أن طبيعة نومك لا تتناسب مع توقعاتك، قد يكمن السبب في بيئتك المحيطة التي لا تساعد على النوم المريح. انظر الآن إلى مجموعة الأسئلة السادسة.

6 – هل تساعدك غرفة نومك على النوم؟

- هل حجرة نومك منفصلة عن غرفة الجلوس أو منطقة العمل؟ نعم/لا
- هل حجرة نومك هادئة؟ نعم/لا
- هل حجرة نومك دافئة لكن ليست فاسدة الهواء؟ نعم/لا
- هل سريرك مريح؟ نعم/لا
- هل تبقى غرفة نومك مظلمة في الصباح؟ نعم/لا
- هل نقلت التلفاز من حجرة نومك؟ نعم/لا
- هل تشعر بالراحة في غرفة نومك؟ نعم/لا
- هل يُساعدك لون غرفتك على الاسترخاء؟ نعم/لا

إجابة واحدة "لا"

يبدو أن الغرفة تساعدك على النوم، مع أنّ أي إجابة سلبية تتيح المجال لبعض التغيير. فقد يُعزَى سبب تقطع نومك إلى جانب آخر من صحتك أو نمط حياتك.

إجابتان أو أكثر "لا"

عليك بإحداث بعض التغيير في بيئة نومك. قد يساعدك الفصل التاسع على اكتشاف الأخطاء في غرفتك، وكيفية تبديلها.

القسم الأول

جوهر النوم

الفصل الأول

استعادة الكمال

> **لقد أنعم الله علينا بالنوم، هذا الغطاء الذي يكسو أفكارنا، وذاك الطعام الذي يشبع الجوع، والشراب الذي يروي العطش، والنار التي تدفئ البرد، والبرد الذي يعدّل الحرارة. وأخيراً، إنه العملة الموحدة التي تشتري جميع السلع، والميزان الذي يساوي بين الراعي والملك، وبين البسيط والحكيم.**
>
> **ميغيل دي سيرفانتيس**
> **(1616-1547)**

يعتبر النوم عاملاً طبيعياً وأساسياً، تماماً كتناول الطعام. ينام معظم الناس لفترة قصيرة خلال الـــ 24 ساعة، وعلى الذين لا ينالون قسطاً وافياً من النوم أن يولدوا من جديد. مع أنّ أحداً ليس متأكداً تماماً من منافع النوم على صحتنا، يجمع الكثيرون على عدم نفعه. وتظهر بعض الأدلة الأخرى أن العكس صحيح، فقلّة النوم تحدّ من حسن أدائنا. هذا ويُناقش عددٌ كبير من علماء الفيزيولوجيا والنفس مجموعة من الآليات المحتملة التي يساعد النوم من خلالها في المحافظة على رخائنا. فقد أظهرت تجارب المختبرات طوال السنوات المئة الماضية أنّ الجرذان والكلاب مثلاً تموت لدى حرمانها من النوم، ويزداد ضعفها مع نقصه. إلى جانب ذلك، ما زال علينا أن نكتشف إن كان الأرق فتّاكاً لدى البشر. وتشير معلوماتنا الحاليّة إلى أن قلة النوم البسيطة تحدّ من أدائنا وشعورنا بالراحة، فيما تساهم قلة النوم المزمنة في توقف النمو، وتخفض مناعتنا تجاه الالتهابات، وتؤثر في قدرتنا على التركيز واتخاذ القرارات المعقّدة.

من هنا، يعتبر النوم أساساً استجابة طبيعيّة للتعب. فيتباطأ نشاط الجسد، ويتمكن الجسم والدماغ من الاسترخاء. إلاّ أنّ النوم يشعرنا بنوع آخر من الراحة،

يختلف عن ذاك الذي ينتابنا عندما نسترخي من دون أن ننام. وقد أظهرت الأبحاث خلال العقود الماضية أن مجموعة كبيرة من العوامل الجسدية تتبدل أثناء النوم. من هنا، يسهل فهم تأثير بعض هذه التغييرات على الصحة، إلا أن ما يحدث للجسد والعقل أثناء النوم يبقى لغزاً وعرضة للتكهنات العلمية والفلسفية.

الهرمونات المداوية

عندما يكون المرء مستيقظاً، يحرق الجسد الأوكسجين والطعام ليتزود بالطاقة لممارسة النشاطات العقلية والجسدية كافة. إن هذه الحالة الانتقاضيّة (عملية لها علاقة بهدم الخلايا الحية) تستنفد كافة موارد الجسد، وتحرق الطاقة بدل حفظها. من هذا المنطلق، تبدأ حركة الهرمونات المحفّزة – بالدرجة الأولى الادرينالين والستيرويد القشري الطبيعي – المسيطرة. أثناء النوم، يمكننا القول إننا ننتقل إلى حالةٍ ابتنائية يتم فيها اختزان الطاقة، وإصلاح الخلايا وإكمال عملية النمو. فتنخفض معدلات الأدرينالين والستيرويد القشري التي تقاوم النشاط الابتنائي، ويبدأ الجسد بإفراز هرمونات النمو.

هنالك أدلة كثيرة تشير إلى أهمية النوم في عملية النمو والتطور الطبيعي لدى الأطفال. كما تظهر التقارير أنّ بعض ضحايا سوء المعاملة من الأطفال لا ينمون بشكل سليم، مما دفع الخبراء إلى الاعتقاد أنهم يخافون النوم، أو ينهضون كثيراً لدرجة تحول دون تمتّعهم بنوم هنيء، حيث يفرز الجسد هرمونات النمو. فعندما يبدأ الأطفال أنفسهم بالنوم جيداً في بيئة أكثر سلامة يتحسن نموّهم.

إلى جانب ذلك، يلعب هرمون النمو دوراً بارزاً في مرحلة البلوغ، فهو يسمح للجسد بإصلاح نفسه وتجديد خلاياه، بدلاً من تسهيل عملية النمو وحسب. ويبدو أنّ كل نسيج في جسد الإنسان، من خلايا الجلد والدم إلى خلايا الدماغ، يتجدّد بسرعة أكبر من أي وقت آخر أثناء النوم.

تعزيز الشفاء

تتفق الأبحاث الحالية مع المعتقدات التقليدية التي أجمعت على أنّ النوم أثناء الإصابة بمرض معدٍ يساعدنا على مكافحة الالتهاب والشفاء العاجل. إلى جانب ذلك، اختبر معظم الناس شعور الخلود إلى النوم مصابين بالحمى، والنهوض مجدداً سالمين

منتعشين. أما النعاس المفرط، فهو نتيجة طبيعيّة لجميع الأمراض المعدية. وقد يعود السبب إلى الأثر الناتج عن إفراز نظام المناعة لعددٍ من البروتينات لمواجهة العدوى.

هذا ويلعب النوم الوافي دوراً كبيراً في مساعدتنا على مقاومة الالتهاب. فقد أظهرت دراسات أجريت على بعض البالغين الأصحاء أنّ قلّة النوم، ولو بمعدلات بسيطة، قد تخفض مستويات خلايا الدم البيضاء مما يحدّ من فعّاليّة أنظمة الدفاع في الجسم.

المنافع النفسيّة

يعتبر بعض أطباء النفس النوم مرحلة يعالج فيها المرء مشاكله النفسية المكبوحة عبر الأحلام. ويزعمون أننا نستطيع تخطّي بعض الأفكار السطحيّة الفوضوية لمعالجة مشاعر الغضب والإحباط، لئلا نعمد إلى كبح هذه الأخيرة، فتسيء إلينا. فضلاً عن هذا، يعتقد أطباء النفس أنّ الأمراض النفسيّة البدنيّة (أي الأمراض الجسدية ذات المنشأ النفسي) تعلّل اضطرابات عديدة، كارتفاع ضغط الدم، وآلام الرأس، والقرحة. إن معالجة هذه المسائل العاطفية عبر الأحلام قد تساعدنا على تجنب كبح مشاعر الغضب، والحزن، والغيرة، وتحول دون تحولها إلى أعراض جسديّة.

النوم، ومعتقدات الطاقة

استناداً إلى التقاليد الطبيّة الشرقية، كنظام الطب الصيني، والطب الهندي الأيورفيدي، يتألف جسدنا من طاقة معينة، وهو مصمم للعمل بانسجام مع طاقة الكون والكواكب. من هذا المنطلق توجّهنا دورات الطبيعة والنور والظلام لنسلك دروب حياتنا. وكما ترتاح عناصر الطبيعة الأخرى ليلاً لإصلاح نفسها، نحذو نحن حذوها.

وجهة النظر الصينيّة

استناداً إلى الفلسفة الصينية التقليدية، نعيش جميعاً بين النعيم والأرض. وتسري طاقة الأخيرتين في عروقنا لتزوّدنا بطاقة الحياة. ولنحافظ على صحة جيّدة، علينا بإبقاء التوازن بين النعيم والأرض في عروقنا. من هنا، استعان الصينيون بعبارتي الـــ "يان Yin" و"اليانغ Yang" لتصوير فكرة هذا الانسجام، ولتعليل وجود هذه الطاقة في الكون كلّه. وتقسم الأخيرة إلى قوّتين متعارضتين،

لكن متكاملتين تتحكم بمصيرنا وبمسار الطبيعة كلها.

إلى جانب ذلك تتحكم قوتا "اليان" و"اليانغ" بكنوز ثلاثة تميّز كلاً منا، على حدّ اعتقاد الصينيين: الطاقة (كي)، والروح (شين) والجوهر (جينغ). الطاقة أولاً هي القوة المحركة التي تدفئنا وتحمينا. أما "شين" فتهتمّ بالوعي والقدرات العقلية، فيما تتحكّم الـ "الجينغ" بالنمو والتكاثر. وإن اختل توازن الجسد في حالات المرض والإجهاد، تعجز الأخيرتان عن أداء عملهما أثناء النوم، فيبقى العقل منشغلاً مما يحدّ من عملية النمو وتجدّد الخلايا.

"اليان" و"اليانغ"

في الطب الصيني التقليدي، تمثّل "اليان" الطباع النسائية، الباردة والصارمة. أما محاسن "اليانغ" فتختلف عنها كل الاختلاف، وتشمل الخصال الذكورية، الدافئة، وغير المادية. من هنا، يعاني أصحاب هذه الطباع من قلة النوم، فيما تتميّز مجموعة "اليان" بالكسل واللامبالاة.

الروح السامية

تتضمّن الأفكار الصينية القديمة التي تناولت مفهوم النوم والأحلام مبدأ رفاه الروح السامية، المعروفة باسم "هان hun". فاستناداً إلى المعتقدات الصينية، لكلٍ منا أكثر من روح، لكن الروح السامية هي التي تؤثر في النوم والأحلام. أمّا الـ "هان" فتتوافق مع مفهوم النفس التي تدخل الجسد بعد الولادة، وتخرج منه بعد الوفاة. كما تقترح المراجع الصينيّة أنّ الـ "هان" تتبع العقل، فإذا كان العقل في حالة اللاوعي كما في مرحلة النوم العميق مثلاً، تختفي الـ "هان". إلا أنّ الفكر الصيني المعاصر يعتبر الأخيرةَ أشبه بمستوى وعي آخر يتعلّق بالعقل، ولو انفصل عنه.

من هنا، تقترن فترة النوم ونوعيته بالهان. وتُختَزَن هذه الأخيرة في الكبد، قبل أن تعود في الليل. إن لم يكن الكبد في توازن تام، تطوف الـ "هان" بلا هدف، متسبّبة بنوم مضطرب، وأحلام مرهقة. إلى جانب ذلك يعتقد الصينيّون أنّ الهان تجمع أثناء النوم الصور والأفكار من عقل الكون، لتقدمها إلى عقل كل إنسان على شكل أحلام متنوّعة.

فإن كان النوم هنيئاً، وتمكّنت الهان من التجوّل بحرية ستضمن لك صور السعادة والإلهام من الناحيتين الروحيّة والعقلية. إلاّ أنّ الهان المضطربة ستقطع العلاقة بين العقل الفردي والكوني، مما يجعل المرء يخسر إلهامه ويصبح حائراً معزولاً بلا أحلام.

الهان، الشين، والجينغ في النوم

يتمّ اختزان الـــ "هان" في الكبد، فتعود إليه كل مساء لضمان نوم هنيء هادئ. أثناء ذلك، من المفترض أن تكون الـــ "شين" في القلب، فيما تبقى الـــ "جينغ" في الكليتين. ويُنتج كل هذا انسجاماً بين العقل والجسد فيكون النوم هانئاً، ما يتيح المجال للنمو والتقدّم.

النظام الأيورفيدي

يعتقد المؤرخون أن تاريخ النظام الهندي الطبي التقليدي "أيورفيدا" يعود إلى أكثر من 5 آلاف سنة. فالجسد بنظر الأيورفيدا أكثر من وحدة منعزلة، بل هو كمٌّ متذبذبٌ من الطاقة يتمتع بذكاء خاص ويشكل جزءاً من تدفق الطاقة في الطبيعة كلها. إلى جانب ذلك، تتألف هذه الأخيرة بكل عناصرها، بما فيها البشر من ثلاث طاقات حيوية أو "دوشات Doshas"، وهي: الـــ "فاتا Vata" والـــ "بيتا Pitta" والـــ "كافا Kapha".

وتتمتع كل "دوشا" بخصال خاصة، ومع أننا نشمل بطبيعتنا الطاقات الثلاث، إلا أنّ طباع البشر النفسيّة وأشكالهم الخارجية ترتكز أساساً على طاقتين مهيمنتين. أما مميزات كل "دوشا" فقد لخّصناها فيما يلي:

الطاقات أو "الدوشات"

يكون أشخاص الفئة فاتا نحفاء، سريعي الانفعال والتعب، ويتمتعون بنوم خفيف متقطّع. فضلاً عن ذلك يفتقر هؤلاء إلى عادات النوم الدوريّة، ويميلون إلى الأرق أحياناً.

أما أشخاص الفئة بيتا، فهم متوسطو البنية، سريعو الغضب والانفعال عندما يتعرضون للإجهاد، ويميلون إلى الاستيقاظ متنبهين أثناء الليل إثر شعورهم بالحرّ أو العطش.

أخيراً يكون أشخاص الفئة كافا أقوياء البنية، هادئين، ومتعاطفين، وبطيئي الحركة بعض الشيء. أما نومهم، فيكون عميقاً وطويلاً، ما يدفعهم إلى النهوض ببطء.

تعمل الطبيعة في دورات وأنماط تماماً كأجسادنا. فاستناداً إلى "أيورفيدا" يعتمد النوم الهنيء على درجة الانسجام مع طاقات الطبيعة الأساسية: يؤدي تناغم الأخيرة إلى التمتع بصحة ممتازة، ونوم مثالي. إلا أن الدوشات قد تفقد توازنها نتيجة نظام الأكل الضعيف والإجهاد، وعناصر أخرى، بما فيها عدم الانسجام مع الطبيعة.

التوقيت الأيورفيدي

طوال النهار والليل، نمرّ بمراحل أولية أو ثانوية تهيمن فيها الـ "فاتا"، الـ "بيتا" أو الـ "كافا". يقترح النظام الأيورفيدي علينا أن نحاول الخلود إلى النوم في مرحلة الـ "كافا" (من السادسة حتى العاشرة مساءً)، عندما تكون الطبيعة بطيئة، لنستيقظ في مرحلة الـ "فاتا" الحيوية والنشيطة، أي قبل السادسة صباحاً.

معنى الأحلام

تزخر المراجع التاريخيّة بالحديث عن أهمية النوم والأحلام لدى الحضارات القديمة. وقد وجدت الشعوب القديمة في النوم تمثيلاً للوقت الذي تركت فيه النفس الجسد للاتحاد مع الأرواح والآلهة، أو اعتبرته تجديداً للوقت الذي دخلت جسد المرء الأرواح والآلهة والشياطين. قبل أن يزعم الإصلاحيون البروتستانت أن قيمتها الوحيدة تكمن في إظهار خطايانا.

إلا أنّ البشر لم يقدِّروا الأحلام لمعناها الديني وحسب. فقد اعتبرت مجتمعات قديمة عديدة الأحلام مهمة للحفاظ على الصحة والرفاه. وعمد الإغريق إلى تشييد مزار "إيبنوس"، إله النوم، فاستعمله البعض كمركز شفاء، واستناداً إلى الأساطير، كان "إيبنوس" يقود زائريه المرضى إلى النوم، حيث يزورهم "إسكلبيوس"، إله الطب والشفاء في أحلامهم. وكان هذا الأخير ينصحهم ويقدم لهم العلاجات المبنية على طب الأعشاب، وأحياناً يقوم بشفاء المريض الحالم على الفور.

أما الفيلسوف اليوناني "أفلاطون"، فقد اعتقد أن الأحلام تحمل بعض المعاني النفسية. فضلاً عن ذلك، اعتبر "أبقراط"، أبو الطب، والفيلسوف "أرسطو"، والطبيب

الشهير "غالين" أنّ الأحلام تعكس حالة الجسم الراهنة، ولاحظوا جواز تشخيصها، لمعالجة المرضى.

كما آمن الأميركيون الأصليّون أنّ نقاط الاختلاف بين الحلم واليقظة ضئيلة جداً، فيما رأت القبائل الأستراليا الأولية أنّ الكون يتألف من الأحلام. إلاّ أنّ الحضارتين عمدتا إلى مشاركة الأحلام والإفصاح عنها للتعبير عن طاقة الفرد الإبداعية والعاطفية. أما إخفاق المرء في هذا فيؤدي إلى عدم الانسجام والرضا عن الحياة. لقد اعتبرت الأحلام ركيزةً أساسيّة لضمان النجاح في ميادين الحياة كافة، فيما اكتسب المداوون معارفهم عبر هذه الأحلام، لاستعمالها لصالح القبيلة. هذا وقد اعتاد الحالمون على استدعاء كائن خارق عُرِفَ باسم "مرشد الأحلام" لمرافقتهم في عالم الأحلام.

إلى جانب ذلك، أجمعت الحضارات التقليديّة القديمة على فكرة تحرر النفس أو الروح من ضوابط الجسد خلال الأحلام، وتجاوزها حدود الزمان والمكان، لتتيح للحالم مجال رؤية الحياة وتعزيز الأمور التي لم يختبرها في فترات يقظته. ويسود الاعتقاد الزاعم أنّ انقطاع الوعي والنشاط الجسدي اللذين يميّزان مرحلة النوم يعززان تقبّل الجسد والعقل لطاقات الكون، والإلهامات السماويّة.

من هنا، لم يتوقف يوماً إيمان الشعوب في معاني الأحلام الروحيّة، بل انتقلت المفاهيم القديمة إلى أفكارنا المعاصرة. ففي بعض فروع علم النفس الحديث، مثلاً يعتبر مرشد أحلام الأميركيين الأصليين تجسيداً ذاتياً غير معترف به، في حين يتوافق مبدأ مشاركة الأحلام مع مفهوم التمثيل النفسي الحالي.

لقد لجأ معظم الذين يعتبرون أحلامهم غنية بالمعاني العاطفية والروحيّة إلى التقاليد القديمة لفهم كيفية التعامل مع أحلامهم. فقد أجمعت الحضارات الأولى على أهمية دور النوم والأحلام في صحتنا جميعاً. وإذا قدّرنا فكرة حاجتنا إلى مقدار سليم من العنصرين الأخيرين، سنتعلم كيفية تعزيز رفاهنا العقلي والجسدي والعاطفي.

الفصل الثاني

أنماط النوم واليقظة

إننا نعيش في عالم دائم التطور والتبدّل. لكن منذ القدم لا يزال البشر قادرين على توقع ظاهرة طبيعية واحدة: حلول الليل بعد النهار. فنحن ندرك أنّ مرحلة الأربع وعشرين ساعة الدورية تتضمّن فترة ضوء وفترة ظلام.

من جهة أخرى، يتميّز البشر والحيوانات أيضاً بتوقيت جسدي ذاتي يتحكّم بعدد كبير من العمليات الوظائفيّة، ويترافق مع الأنماط الخارجية اليوميّة. في السابق، كان هذا يضمن بقاءنا متيقّظين ونشيطين خلال النهار، ودافئين مرتاحين أثناء الليل. ومع اختراع النور الكهربائي، لم تعد فترات نشاطنا وراحتنا رهناً حصرياً بالضوء والظلام الطبيعيين، بل بهذه الساعة البيولوجية أو النمط الحيوي. وإذا أمضيت المساء كلّه في غرفة شديدة الإضاءة، تدرك ساعتك الداخلية أنّ الليل سيحل قريباً، فتهيئك للراحة. ويطلق علماء مفهوم النوم اسم النمط على هذه الساعة الفريدة.

النمط اليومي

كما يوحي اسمه يشمل هذا النمط فترة 24 ساعة، وهو ينظم كل أعمال الجسد من عمليات الهضم، إلى نمو الخلايا وتجدّدها، وارتفاع وانخفاض حرارة الجسد. كما ترتبط هذه العمليات كلها بشبكة من الناقلات الكيميائيّة والأعصاب، بإشراف نظام الساعة اليومية.

هذه الساعة موجودة في قسم من الدماغ يدعى "التصالب العصبي الفوقي". أما في المخلوقات المعقّدة كأمثالنا، فينتقل موقعها إلى أسفل الدماغ البيني، فوق الغدّة النخاميّة. وتعرف هذه الأخيرة بكونها الغدة الأساسيّة لأنها تتحكّم بإفراز الهرمونات في الجسد.

في أربعينات القرن العشرين، عمد العلماء إلى إثبات فكرة خضوع أنماط النوم

لتوقيت داخلي، وليس لتأثير الضوء والظلام وحسب. لقد أقنعهم دراسة الحيوانات والطيور بهذه النظرية. لقد أخضعت الطيور لضوء شديد دائم طوال أسابيع عدّة، إلا أنّها حافظت على عادات نومها واستيقاظها الطبيعيّة. كما حققت دراسات أخرى أجريت على بعض المتطوّعين الذين اختاروا قضاء 3 إلى 4 أسابيع تحت سطح الأرض النتائج نفسها. وكانت غرفة الاختبار التحت أرضية مضاءة طوال الوقت، مع إمكانية زيادة قوة النور في فترات معيّنة. إلا أنّ المتطوعين حافظوا على عاداتهم في النوم والنهوض خلال فترات تجاوزت الـ 24 ساعة بفارق بسيط.

الأنماط الدوريّة الطويلة

يتأثر البشر بدورة فصول السنة تماماً كالحيوانات التي تدخل مرحلة السبات، وهذا يعرف بـ "النمط الدوري الطويل". فنحن نميل إلى الخلود للنوم مع حلول الظلام والنهوض ما أن تشرق الشمس، ما يدفعنا بطبيعة الحال إلى النوم أكثر في الشتاء، وأقلّ في الصيف. كما تأكد تأثر من لا يعتمد على نور الطبيعة لأداء نشاطاته اليوميّة بهذا التبدّل الفصلي، فينام أكثر في فصل الشتاء إلا أن سبب ذلك يعزى جزئياً إلى تأثير أمسيات الشتاء المظلمة التي تشعرنا بأن الوقت متأخّر، إلى جانب الصباح المظلم الذي يقلّل من رغبتنا وميلنا إلى النهوض باكراً.

مانحي الوقت (زيتغيبرز)

يحرص النمط اليومي(*) على أن تنحصر وظائف الجسد وأنماط نومه في دورة لا تتجاوز الـ 24 ساعة، مهما كانت بيئتنا. إلا أن بعض الناس يتبعون نمطاً يتجاوز الـ 24 ساعة، فيما يكون نمط الآخرين أقصر. فضلاً عن ذلك، تعمد بعض العناصر الخارجيّة، المعروفة باسم "مانحة الوقت" أو "زيتغيبرز" على إبقائنا في دورة الـ 24 ساعة نفسها. يطلق هذا الاسم على النور والظلام، والنشاط والخمول، والضجة والسكون. فمن دون هذه المحفزات الخارجية، كنا لننام ونصحو ضمن فترات منتظمة كما تملي علينا أنماطنا الداخليّة اليوميّة، لأن أجسادنا مبرمجة للقيام بهذا. إن هذه العناصر تحرص على ضبط هذه الأنماط لنتمكن من النوم جميعاً في الوقت نفسه، والاستيقاظ في أوقات مشابهة. على سبيل المثال، إن كنت ستبقى

(*) النمط اليومي: هو الدورات البيولوجية المتواترة بفاصل زمني مقداره 24 ساعة تقريباً.

مستيقظاً طوال الليل، قد تنام في أيّ وقت خلال اليوم التالي. إلا أنّ هذا يزعج نظام حفظ الوقت الحيوي في جسدك، فتستغرق أياماً لتتمكن من إعادة ضبط نفسك. مع ذلك إذا أجبرت جسدك على تجاهل ميوله الطبيعيّة ستتيح المجال أمام النمط السابق ليسود من جديد. أما الطريقة الأسهل لضمان ذلك، فتكمن في محاولة بقاء المرء مستيقظاً طوال اليوم، والخلود إلى النوم في الأوقات العادية أثناء الليل.

حرارة الجسد والهرمونات

تُظهر لنا المعلومات الواردة في الصفحة التالية (الدورات اليومية) مدى تقلّب حرارة الجسم ومعدّل إفراز الهرمونات، استناداً إلى النمط اليوميّ. فأثناء النوم، يسمح انخفاض مستويات الأدرينالين والستيرويد القشري في الجسد باستفادة هذا الأخير من ارتفاع مستويات هرمون النمو المفرزة بواسطة الغدّة النخاميّة في الليل. من جهة أخرى، إن إعادة تجدد الخلايا وبناء البروتين تتأثر بالأدرينالين والستيرويد القشري. إن ضمانُ فترة نوم دوريّة في الليل يسمح لتوقيت **الجسد بضبط إفرازات الهرمونات، لتعمل هذه الأخيرة بكل انسجام، ولنبقى متيقظين أثناء النهار، قبل أن نتمتع بنوم هنيء في الليل. في الواقع، يخلد معظم الأفراد إلى النوم أواخر الليل، عندما تصل مستويات الستيرويد القشري إلى أدنى درجاتها، وفيما**

تجاهل توقيت الجسد الذاتي

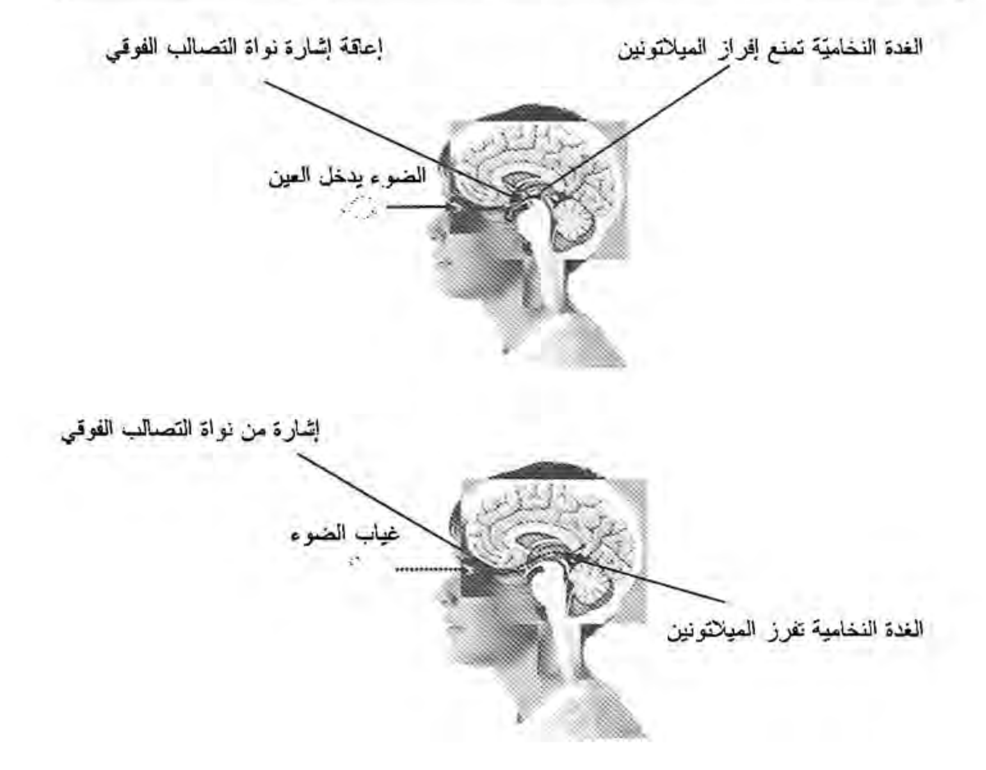
يمكنك إجبار جسدك على تجاوز توقيته الذاتي باستعمالك العناصر المانحة للوقت. ويستحيل الأمر ضرورياً مثلاً عندما تضطر إلى التكيّف مع منطقة زمنيّة جديدة. فستكون عاداتك مختلفة عن خطوات الغير التنفيذية، فيما تتعب في الأوقات الخاطئة. في الواقع، تتحكم ساعتك البيولوجية بحاجات نومك، وشهيّتك، وبنشاط جهازك الهضميّ، وحرارة جسدك، إلا أنها لا تتوافق مع توقيت تلك المنطقة الزمنية. بعد بضعة أيام، تؤمن لك مانحات الوقت النوم والاستيقاظ في وقت ملائم كما كل الناس في محيطك.

إلى جانب ذلك، يعتبر التعب الناجم عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة تجسيداً معروفاً لارتباك توقيت الجسد الذاتي. فإذا كنت مسافراً من لندن إلى نيويورك، عليك زيادة 5 ساعات إضافية إلى يومك الطبيعي، وستكون متعباً جداً في بداية المساء، كما ستستيقظ باكراً في الصباح التالي. إثر تأقلمك مع هذا الوضع، سيعمل توقيت جسدك على أساس دورة الـ 24 ساعة، لكنها لن تكون شبيهة بفترة اليوم في لندن.

تبدأ حرارة الجسم ومستويات الأدرينالين بالانخفاض. فالنوم في هذا الوقت يزيد من فرص تمتعنا بليلة هانئة، لكن حتى لو كان المرء منهك القوى، من الصعب عليه أن ينام بعد الخامسة صباحاً، لأن حرارة الجسد ومستويات هرمونات التحفيز تبلغ ذروتها في هذا الوقت.

الدورات اليوميّة

في المساء تبدأ حرارة الجسم ومستويات الأدرينالين والستيرويد القشري، الهرمونان المتعلقان باليقظة والنشاط بالانخفاض مما يجعلنا نشعر بالتعب. أما حرارة الجسد فتستمر بالانخفاض طوال الليل وتصل إلى أدنى مستوى (حوالى درجة أدنى من المعدّل) عند الخامسة فجراً. يسود الاعتقاد بأن حرارتنا تتراجع بسبب انعدام نشاطنا أثناء النوم، لكنها في الواقع تنخفض في جميع الأحوال. فعندما تبقى مستيقظاً طوال الليل، تتراجع حرارة جسدك عن معدّلها اليومي، لكن لا تبلغ حدّها الأدنى، كما لو كنت نائماً. إلى جانب ذلك تترافق فترة وصول حرارة الجسم إلى حدّها الأدنى (أي حوالى الخامسة فجراً) مع شعور بالتعب، لأنها تتزامن مع بلوغ معدّل الأدرينالين أدنى درجاته.



تأثير الضوء على الغدّة النخاميّة

يدخل الضوء العين عبر الشّبكيّة، فتبعث الأعصاب برسالة بواسطة نواة التصالب الفوقي إلى الغدة النخامية، تحدّد فيها مقدار الضوء الداخل. في الواقع، يمنع وجود الضوء انتقال الإشارات بين نواة التصالب الفوقي والغدة النخاميّة، مما يؤدي إلى منع إفراز الميلاتونين. من جهة أخرى، يؤدي غياب الضوء إلى إفراز هذه المادة، ما يذكر جسد المرء بضرورة إبطاء الحركة استعداداً للنوم.

دور الميلاتونين والغدة النخاميّة

ترتكز قدرة الحيوانات على النوم طوال فصل الشتاء على ردة فعل غدّتهم النخاميّة تجاه الضوء. وهذه الأخيرة، هي غدّة صغيرة في الدماغ تفرز أثناء الليل هرمونات تُعرَف باسم "ميلاتونين". ويساهم نشاط هذه المادّة، التي يطلق عليها أحياناً اسم "هرمون النوم"، في ضبط أنماط الجسد ودورات النوم واليقظة (NN).

من هنا، يؤدي انخفاض عدد ساعات النهار مع اقتراب فصل الشتاء، إلى إفراز مادة الميلاتونين بمعدّل كافٍ لدى الحيوانات لتتمكن من النوم طوال فصل الشتاء. إن تقلب مستويات الميلاتونين لدى البشر والحيوانات الأخرى يساعد في تنظيم دورة الـــ 24 ساعة. في الواقع، قد تساعد مكملات الميلاتونين بهذه الطريقة على حثنا على النوم عندما نحتاج إليه. وتساعد هذه الخطوة على سبيل المثال العاملين في نوبات على إعادة تنظيم أنماطهم اليوميّة.

مراحل النوم

قبل إدخال نظام مراقبة موجات الدماغ، كانت معرفتنا بدورات النوم لا تذكر. إلا أنّ تطور تجهيزات تخطيط الدماغ الكهربائية (EEG)، الهادفة إلى تسجيل نشاط الدماغ الكهربائي، واستعمالها في مختبرات دراسة النوم، إلى جانب آليّات مراقبة أخرى، ساعد العلماء في تحديد أنواع النوم، ومراحله المختلفة. وقد أدى كل ذلك إلى ضبط دورات هذه المراحل المختلفة بطريقة جمعت بين نشاط الدماغ والتبدلات الوظائفية الأخرى في كل مرحلة.

نعرف الآن أنّ النوم يتميّز بحالات مختلفة. فخلال دورة نومنا الطبيعيّة، نمرّ بفترة نوم خفيف، ثم نغرق في سباتٍ عميق يصعب فيه النهوض، قبل أن نمضي

بعض الوقت فيما يعرف بالـ "نوم الحالم" هنالك طرق عديدة لتصنيف مراحل النوم. ولكن يبدو أن التصنيف الأفضل يكمن بتقسيم النوم إلى مرحلة النوم مع حركة العين السريعة، والنوم مع حركة العين غير السريعة حيث يتناوب هذان النوعان طول الليل بتوجيه من الإيقاع دون اليومي(*). سيُلخّص لكم الجدول في الصفحة التالية مميزات مراحل النوم المختلفة من الناحية العقليّة والوظائفيّة.

حركة العين غير السريعة في النوم (NREM)

كما يوحي اسمها الآخر "النوم المألوف"، هي الوقت الذي يتصرف فيه الجسد والدماغ كما يتوقع منهما أثناء النوم: ترتخي معظم العضلات، وترتاح أنظمة الجسد، فتختفي موجات الدماغ المتعلّقة باليقظة والتنبه (موجات بيتا)، لتحلّ مكانها موجات دلتا البطيئة المترافقة مع فترة انعدام النشاط.

يشكّل النوم المتميّز بحركة العين غير السريعة 70% من إجمالي وقت النوم لدى البالغين. وينقسم إلى أربع مراحل: تصنّف المرحلتان الأولى والثانية في خانة النوم الخفيف، فيما يطلق على المرحلتين الثالثة والرابعة "اسم النوم العميق ذي الموجات البطيئة".

مراقبة النوم

تسجّل أنظمة مراقبة النوم العصريّة نشاط موجات الدماغ عبر تخطيط الدماغ الكهربائي EEG، كما تقرأ حركة العين بواسطة تجهيزات تخطيط نشاط العين الكهربائيّة. إلى جانب ذلك، تسجّل هذه الأنظمة أنشطة العضلات مستعينة بآليات التخطيط الكهربائيّة. أما تخطيط الدماغ، فيتمّ بوضع قطبين كهربائيّين فوق كلّ حاجب، أو على عظم كل خدّ. كما يتمّ تسجيل تخطيط كهربائيّة العضل بوضع القطبين أسفل الذقن، بحيث تلتقط نشاط عضلات الرقبة الكهربائيّ.

في مرحلة النوم الأولى، التي تتميّز بحالة وعي جزئي يغلبنا النعاس، وقد نختبر شعوراً بالانغمار والاتخاذ. قد نختبر أيضاً تجارب أو نشعر بالأحرى وكأنّنا نسقط، أو نسمع أصواتاً، أو حتى نرى بعض المشاهد الخاطفة. في بداية الليل، تدوم مرحلة النوم الأولى من دقيقة إلى 10 دقائق، وتشكّل بذلك 5% من إجمالي وقت النوم.

(*) دون اليومي Ultradian هو الإيقاع البيولوجي الذي يستغرق فترة أقل من 24 ساعة.

خصائص مراحل النوم			
	حركة العين غير السريعة في النوم (المرحلة الأولى والثانية) النوم الخفيف	حركة العين غير السريعة في النوم (المرحلة الثالثة والرابعة) النوم العميق	حركة العين السريعة في النوم
التغيّرات الوظائفيّة	• ارتخاء عضليّ خفيف. • انقلاب العينان.	• إفراز هرمون النموّ. • إعادة تكوين خلايا الدم والأنسجة، خصوصاً الجلد. • استعادة معدلات الطاقة الطبيعيّة.	• تنفس ودقات قلب غير منتظمة. • تسارع جريان الدم وتجديد معدلات البروتينات في الدماغ. • تقلّب ضغط الدم. • العينان تتحركان بسرعة. • ارتعاش الوجه. • نشاط الجسد محدود. • زيادة إفرازات التستوستيرون. • تزايد تدفق الدم نحو المهبل لدى النساء يقابله الانتصاب لدى الرجال.
تغييرات في مستوى الوعي	• تسبقها فترة نعاس وتراجع في التفكير المنطقيّ. • تجارب شبيهة بالأحلام. • أحلام يتذكرها النائم عندما يستيقظ.	• صعوبة في الاستيقاظ. • انعدام التفكير الواعي. • بعض الأحلام. • عدم تذكّر الأحلام والأحداث الأخرى متى استيقظ النائم.	• سهولة في الاستيقاظ. • انعدام التفكير المنطقيّ. • معظم الأحلام. • تذكّر الأحلام عند الاستيقاظ.
اضطرابات النوم	• التبول في السرير والتكلم أثناء النوم في المرحلة الثانية. • ضغط على الأسنان.	• التجوّل أثناء النوم. • التكلّم أثناء النوم. • رهاب الليل.	• كوابيس • تكلّم محدود أثناء النوم.
متطلبات النوم الخاصة	• لا ينعم من ينام قليلاً بهذا النمط بشكل كبير.	• ينعم من ينام قليلاً بمعدلات نوم شبه ضيّقة. • تزايدٌ في حاجتها أثناء الحمل، وسن المراهقة، بعد التمارين وفقدان النوم، خصوصاً لدى المصابين بمرض الغدّة الدرقيّة. • تراجع في حركتها لدى من يعانون نقصاً في نشاط الغدة الدرقيّة.	• ينعم من ينام فترات قصيرة بمقدار شبه طبيعي من النوم.
التبدلات الثابتة أثناء الليل	• انخفاض حرارة الجسم • إفراز الميلاتونين • ارتخاء العضلات • تباطؤ في دقات القلب • تراجع نشاط الجهاز الهضميّ والبوليّ • انخفاض ضغط الدم • انخفاض إفراز الأدرينالين.		

أما المرحلة الثانية، فهي عملياً المرحلة الأولى من النوم الحقيقي وتشكّل 50% من إجمالي النوم. إلى جانب ذلك يصل أيّ بالغ سليم إلى المرحلة الثالثة أي المرحلة الأولى من النوم العميق بعد 20 دقيقة من خلوده إلى النوم، ويمضي 7% من كامل وقته في هذه المرحلة. أخيراً، تعتبر المرحلة الرابعة أعمق مستويات النوم، بما أنّ الجسد يقوم فيها بإصلاح نفسه وتجديد خلاياه. يمضي معظم البالغين 11% من نومهم في هذه المرحلة.

أنماط موجات الدماغ

في مرحلة اليقظة، عندما تكون مسترخياً ولكنك مستقيظ، يطغى إيقاع ألفا على كل إيقاع آخر.

في مرحلة النوم الأولى، يظهر تخطيط الدماغ الكهربائيّ أنّ نشاط هذا الأخير يتلخّص في تموجات صغيرة منتظمة توحي بالاسترخاء الذهني.

في مرحلة النوم الثانية، تظهر بعض الزيادات المفاجئة في نشاط الدماغ أثناء التخطيط الكهربائيّ، إلا أنها لا تدوم أكثر من ثانية أو ثانيتين. وتتميّز هذه المرحلة بدوامات النوم تلك. وفيما تندمج المرحلة الثانية بالمرحلة الثالثة، تستحيل موجات الدماغ أبطأ وأكبر، وكلّما ازدادت بطئاً، كلّما كان النوم أعمق.

في مرحلة النوم الثالثة، تشكل موجات دلتا البطيئة 20 إلى 50% من موجات الدماغ.

في مرحلة النوم الرابعة، هي الأغنى حيث أكثر من 50% من موجات الدماغ هي بطيئة.

حركة العين السريعة في النوم

يسود الاعتقاد بأنّ حركة العين السريعة في النوم تختلف عن المراحل الأربع الأخرى. وكان خبيرا مشاكل النوم الأميركيان "تتانييل كلايتمان" و"ويليام ديمنت" أوّل من قاما بتحديد هذا النمط في العام 1957، وأطلقا عليه اسم "النوم المتفارق". لأن مستوى النشاط المرتفع للدماغ وحركة العين السريعة يتناقضا مع درجة ارتخاء العضلات، القريب من الشلل العملي، وقد اقترح الكثيرون أنّ هذا الشلل حيلةٌ ذكية تدفع العقل إلى استكشاف لاوعيه، مع تجنيبنا أحلاماً قد تتضمّن بعض أعمال العنف والقتل يستحيل علينا تنفيذها في حياتنا الواعية. في هذه المرحلة، يتدفّق الدم إلى الدماغ بشكل أسرع، ويتيح ذلك نموّ الدماغ لدى الأطفال وتجديد الخلايا لدى البالغين.

يختبر البالغون الأصحاء حركة العين السريعة لأول مرة في غضون 90 دقيقة من خلودهم إلى النوم. ويتكرّر الأمر كل 90 دقيقة طوال الليل، ومتى حصل هذا، تنخفض فترة النوم مع حركة العين السريعة، لينتهي بنا المطاف مع 30 دقيقة من هذا النمط الخاص قبل استيقاظنا مباشرة.

دورات النوم

تظهر الأبحاث أننا ننام ضمن دورات تمتد من 90 إلى 100 دقيقة. فعندما ننام، نمرّ بشكل طبيعي بالمراحل الأربع الأولى، ثم نعود إلى المرحلة الثانية قبل أن نبلغ مرحلة النوم مع حركة العين السريعة الأولى في الليلة. وتُشكّل الفترة الممتدّة قبل بدء حركة العين السريعة الأولى دورة النوم الأولى.

أما الدورة الثانية، فتبدأ مع فترة حركة العين السريعة الأولى، وتستمر مع مراحل حركة العين غير السريعة في النوم، إلى حين بدء المرحلة الثانية من جديد. وتدوم كل دورة من بداية حركة العين السريعة إلى بدء توقيت الفترة الثانية عادة 90 دقيقة. وتشمل كل دورة (ما عدا الأولى) نمطي النوم REM وNREM. فيتميّز نصف الليلة الأول بهيمنة النوم العميق (في المرحلتين الثالثة والرابعة)، فيما تطغى حركة العين السريعة على النصف الثاني.

دورات النوم اليوميّة

في العام 1963، اقترح الباحث الأميركي العظيم في اضطرابات النوم "نثانييل كلايتمان" أنّ دورة الـ 90 دقيقة دون اليوميّة التي تشمل حركتي العين السريعة وغير السريعة تستمر خلال اليوم. وقد أظهرت التجارب المخبريّة إمكانية صدق هذه النظريّة. بعبارات أخرى، تتراجع مستويات طاقتنا وقدرتنا على التركيز كل 90 دقيقة، وتكون هذه هي الأوقات الأسهل للنوم. من جهة أخرى، يظنّ بعض الخبراء أنّ المصابين بالأرق يواجهون مشكلة في النوم لأن فرصة النعاس هذه تفوتهم، وعليهم انتظار عودتها مجدّداً.

إن فترة النوم الأولى مع حركة العين السريعة قصيرة جداً، وتدوم عادةً أقل من 15 دقيقة. ومع تقدّم الليل، تتزايد فترة النوم مع حركة العين السريعة تدريجيّاً. وفي النهاية تكون دورة النوم الخامسة هي الدورة الأخيرة لدى معظم الناس حيث

يدوم النوم مع حركة العين السريعة نصف ساعة. إلا أنّ سليمي الصحة لا يدخلون هذه الفترة مباشرة بعد حالة اليقظة التامّة، حتى وإن استيقظوا من نوم مع حركة عين سريعة، بل على العكس، تستغرق عودة هذه المرحلة 30 دقيقة.

تتناوب دورات النوم مع حركة عين سريعة المؤلفة من 90 دقيقة مع النوم الطبيعي، وتعرف باسم "الأنماط دون اليوميّة". ويكون نمط النوم هذا شاملاً، ولم يسجّل حتى الآن استمتاع أحد بالنوم العميق، أو المرور بحركة العين السريعة في وقتٍ واحد. علاوةً على ذلك، لا ينعكس اضطراب حياتك اليقظة على هذا النمط، مع أنه يؤثر في مدة نومك ونوعيته.

من جهة أخرى، اختلفت وجهات النظر حول أهمية نمطي النوم هذين، وتفوّق أحدهما على الآخر. وقد أظهرت التجارب المخبريّة في الستينات من القرن الماضي أنّ حاجات كل من حُرِمَ من نمط حركة العين السريعة في النوم طوال ليالٍ متتالية تزداد فيما يتعلق بهذا النمط. وإن لم تلبَّ مطالبهم، ازدادت عصبيّتهم، واهتياجهم، وتراجعت قدرتهم على التركيز.

في الأوقات التي ساد فيها الاعتقاد أن الأحلام تحدث فقط أثناء فترة النوم مع حركة العين السريعة REM أظهرت التجارب أن حرمان الإنسان من الحلم يؤدي إلى اضطراب عقلي خطير.

لكننا نعلم الآن أن النائم يحلم في جميع مراحل النوم. من هنا، لا تتسبّب قلة الأحلام بإصابة المرء باضطراب عقلي، لكن حرمانه من بعض أنماط حركة العين السريعة في النوم يؤدي إلى اضطرابات. وعلاوة على ذلك يبقى واضحاً أننا بحاجة لسبب ما، إلى هذا النمط من النوم، لنعمد إلى التعويض عن خسارته في اللّيلة التالية.

دورات النوم اللّيليّة

في ليلة نموذجيّة، نمرّ بمراحل النوم المختلفة خلال دورات لا تتعدى الـــ 90 دقيقة. في الواقع نغطّ في نومٍ عميق (في المرحلتين الثالثة والرابعة) في بداية اللّيل، فيما تطول فترات حركة العين السريعة أكثر من أي وقت مضى خلال هذه الفترة.

إن النوم مع حركة عين غير سريعة أساسي للصحة خصوصاً في المرحلة الرابعة. وقد أظهرت الدراسات المخبرية أن مَنْ يناموا لفترة قصيرة (أي من لا يحتاج لأكثر من خمس ساعات من النوم في الليلة) يظهرون قصراً نسبياً في طول المراحل الأولى والثانية والثالثة، لكنهم يتمتعون بمقدار طبيعي من المرحلة الرابعة، ونمط النوم ذي حركة العين السريعة.

يتّفق الجميع الآن على حاجتنا إلى نمطي النوم REM وNREM لنتمتع بصحة جيدة. إلا أنّهم لم يدركوا كلياً دور كل نمط من الناحية الوظائفيّة أو العقليّة، ويفترض الجميع أنّ ارتفاع معدّل هرمون النموّ خلال نمط النوم العميق المتميّز بحركة العين غير السريعة ضروري للصحة الجسديّة، بينما يعتبر ازدياد تدفق الدم إلى الدماغ أثناء النوم مع حركة العين السريعة ضرورياً للصحة العقلية. في مختلف أوقات حياتنا يبدو أننا نحتاج لأحد هذين النمطين بمعدل أكثر أو أقل. لكن وبما أننا لا نملك السيطرة على نوع النوم الذي نحصل عليه. لا يسعنا إلا محاولة الحصول على نوم كامل يلائم احتياجاتنا.

الصحة وإيقاعات الطبيعيّة

يساعدنا اجتماع إيقاعات الطبيعيّة وعناصر الوقت الخارجيّة على العيش بانسجام مع محيطنا. فعندما نذهب إلى الفراش في وقتٍ محدد في الليل، ونستيقظ في وقت محدد كل صباح، نكون قد تصرفنا بتناغم مع الطبيعة، وبالنتيجة نحصل على نوم أفضل. كما تسمح إعادة برمجة إيقاعات الجسد والعمليات الوظائفيّة المتعلّقة به مع الإشارات الخارجية، بالاستعداد للنوم جيداً خلال اللّيل. من هنا تساعدنا هذه العملية الطبيعيّة على الاسترخاء والاستمتاع بالدفء مع اقتراب حلول الظلام. إلى جانب ذلك تستجاب حاجاتنا الصّباحيّة بارتفاع حرارتنا وزيادة نشاطنا الهرموني، مما يمنحنا شعوراً بالدفء والانتعاش للنهوض بحثاً عن ضوء النهار. باختصار، لا تتفاعل إيقاعات أجسادنا مع بيئتنا، بل تعمل بانسجام معها، فتستبق أيّ تغيير، سامحة لنا بتلبية احتياجاتها كافةً.

تغيرات عادات النوم والمرض

أظهر استطلاع بريطاني للرأي أُجري على 9000 شخص وجود علاقة مباشرة بين أيام غياب الموظفين عن العمل بدافع المرض، وبين تبدل عاداتهم في النوم.

الفصل الثالث

فترة النوم ونماذجه

وصف شكسبير النّوم بـــ "المغذي الرئيسي لمأدبة الحياة". وقد نجح في استعارته هذه، لأن النّوم، تماماً كالطعام، عنصر ضروري في حياتنا، لكنه مكون يساء استعماله بسهولة. في سعينا إلى الحصول على نومٍ شافٍ، نميل إلى الاعتقاد أنّه كلّما تمكّنا من النوم لفترة أطول، كلما كان ذلك أفضل لصحتنا. كما ترسّخ في ثقافتنا مبدأ التمتع بـــ 8 ساعات من النوم الجيد بلا انقطاع. من هنا يشعر الذين لا ينامون أكثر من 5 ساعات كل ليلةٍ أو يجدون صعوبة في الاكتفاء بـــ 10 ساعات، وكأنهم استثنائيون. فحاجات النوم، تماماً كالشهية والذوق، مسألة فردية جداً.

إلى كم ساعة من النوم نحتاج؟

إنه من المقبول لدى ثلثي سكان الأرض النوم بمعدل 7 ساعات ونصف يومياً، بينما حوالى 16 بالمئة ينامون أكثر من ثماني ساعات ونصف، بينما ينام 16 بالمئة آخرين أقل من ست ساعات ونصف يومياً. لكنّ بعض الباحثين في مركز "تورث ڤالي" لاضطرابات النوم في كاليفورنيا يزعمون أن نصف سكان الأرض لا ينامون بشكل كافٍ. أما الأخصائي البريطاني في مشاكل النوم، الدكتور "جيم هورن"، فيفضّل النوعيّة على الكميّة. وهو يؤكد أن ست ساعات أكثر من كافية لضمان صحة جيّدة وتشكل فترة النوم الإضافية ميزةً اختيارية. كما يقترح الدكتور هورن أننا بحاجة إلى ما يسمّيه "بالنوم الجوهري"، وهو مزيج من النّوم العميق وموجات نوم بطيئة وحركة عين سريعة، الذي يضمن للنائم الراحة واستعادة النشاط. من جهة أخرى، أظهرت الأبحاث أن من يغفو لفترات قصيرة قد يتمتع بنومٍ جوهري كمن ينام لفترة أطول، لأنه يستغني عن النوم الخفيف الاختياري، ليملأ وقته بأنماط النوم الأكثر أهمية.

فضلاً عن ذلك، يبدو أنّ التطور لعب دوره وأثّر في كمية نومنا الاختياري. فحياتنا الآمنة نسبياً توحي بأننا قادرون على النوم فترة أطول، بمنأى عن خطر الحيوانات المفترسة. إلا أنّ هذا النمط يتكرّر في مملكة الحيوان. فبعض الحيوانات تغطّ في نومٍ أعمق وأطول من تلك التي تتطلّب منها حياتها تنبّهاً مستمراً للاحتماء من شرّ الحيوانات الآكلة للحوم.

وعندما نأخذ في الاعتبار استطلاع الرأي الذي حصل عام 1910 وأظهر أن البالغين الأصحاء ناموا بمعدل تسع ساعات ونصف في الليلة ربما يوحي أن حاجتنا إلى النوم تراجعت. لكن بعض الخبراء يعتبرون أن هذا المعدل غير كافٍ بالنسبة للعديد من الناس.

نتائج قلّة النوم

إن الهوس في عدّ ساعات النّوم يؤدي إلى ضرر أكبر من خسارة ساعة نوم واحدة. ولا يعتقدُ الأخصائيون أن ساعات النّوم المفقودة قد تضرّ بالصحة، لكنها تشعرك بالتعب وتزيد من احتمال غضبك. فقلّة النوم خلال ليلة واحدة ستعوّض في اليوم التالي. وقدرة الجسد البشريّ هذه على ضبط نفسه تعني أننا قادرون جميعاً على التمتع بنوم جيّد وكافٍ في عالم مثالي. إلا أنّ عالمنا هذا بعيدٌ كلّ البعد عن المثاليّة، ولا يتمتع عدد كبير من الناس بساعات النّوم الكافية التي يحتاجون إليها نتيجة تدخل عوامل مضرّة، كالإجهاد، والمرض، والضجيج، وساعات العمل المتفاوتة.

تتمثل نتائج الحرمان من النّوم، أولاً في ضعف التركيز واتخاذ القرارات. من هذا المنطلق، يواجه كل من لا ينام جيداً خطر التعرّض لحادث وخيم عندما يعمد إلى تشغيل آلات خطيرة أو قيادة السيارة. إلى جانب ذلك، تتخذ هذه الفئة من الأفراد قرارات ضعيفة وترتكب أخطاءً متكرّرة.

من جهة أخرى، قد يتسبّب التعب الدائم. بالاستياء وفقدان الذاكرة، والاكتئاب، والإجهاد. أما القلق بشأن عدم النوم، فيؤدي إلى حرمانك منه أكثر، فتدخل بذلك في دوامة من التعب وقلة النوم، يصعب عليك الخروج منها، وتشمل النتائج الظاهرة لقلة النوم ظهور بعض الدوائر السوداء تحت العينين، وتعب البشرة.

النوم والشخصية

يعتقد الكثيرون أن شخصيّة الفرد تلعب دورها في تحديد حاجات النّوم. في الواقع، يتميّز من لا يحتاج إلى النّوم كثيراً بالانفتاح، والاجتهاد في العمل، وبالنشاط والطموح والثقة بالنفس. أما الذين ينامون طويلاً، فيقلقون كثيراً، ولا يتمتعون بثقة في النفس بل يستاؤون كثيراً ولا يتقيّدون بالأنظمة، لكنهم أكثر إبداعاً في المجال الفنّيّ. إلى جانب ذلك، يعتقد أنّ الشاعر الفرنسي "فولتير" كان يحتاج إلى ثلاث ساعات من النّوم ليلاً، ليس أكثر، فيما تباهت رئيسة وزراء بريطانيا السابقة "مارغريت تاتشر" بنفس الحاجة. إلا أن العبقريّ العلميّ "ألبرت آينشتاين" كان يحتاج إلى اثني عشرة ساعة من النوم المتواصل.

على المدى الطويل، قد تتضرّر أنظمة الجسد الدفاعيّة. فقد أظهرت الدراسات أنه في حال حرمان الشبان الأصحاء من النّوم طوال يوم أو يومين، يفرز جسدهم كمية قليلة من كريات الدم البيضاء لمكافحة الالتهابات، مما يضعف مقاومتهم للزكام.

كما أثبتت الأبحاث أنّ الناس يتمتّعون بالنّوم العميق بعد إصابتهم بمرض ما، أو إثر إجراء عملية جراحيّة، مما يساهم في تسريع شفائهم. أما الذين يتماثلون للشفاء من حالات خطرة في وحدات العناية الفائقة، فيظهرون أن الحرمان من النوم يكبح عملية الشفاء. ففي وحدات العناية الفائقة تضاء الأنوار ليلاً نهاراً، ويستمر الضجيج والنشاط طوال الليل. كما يحتاج المريض إلى العناية الطبيّة المتكرّرة، مما يجعل النوم الهانئ المتواصل مستحيلاً. وتساهم كل هذه العوامل في إحداث حالة تعرف باسم "متلازمة وحدة العناية الفائقة". مما يبطئ عملية الشفاء، فيعيش المريض حالةً من الإجهاد الذهني، ويصاب بجنون الارتياب. إن هذه الأعراض تختفي عندما يعود الفرد إلى أنماط نومه الطبيعية.

الكثير من النوم

تقترح الدراسات التي تناولت موضوع الحرمان من النوم أننا نحتاج على الأقل لساعتين من النوم يومياً، على ألا تتعدّى الفترة خمس عشرة ساعة. ويبدو أن جسدنا يشتمل على منبه ذاتي يمنعه من النوم لمدة طويلة. عندما منح المتطوّعون المحرومون من النوم فرصة النوم لأجل غير محدّد، لم ينم أيّ منهم لفترة تتعدى

الخمس عشرة ساعة. وكان هؤلاء الناس قد بقوا ساهرين متيقظين أياماً عديدة، ولكنهم أشبعوا حاجتهم للنوم في ليلة طويلة واحدة. فإن فوّتت فرصة النوم في إحدى اللّيالي، لن تحتاج إلى ليلتين إضافيتين للتعويض عنها. فالنقص يعوّض بساعة أو ساعتين. في الواقع، أظهر بعض الباحثين في كاليفورنيا منذ سنواتٍ عديدة أن النوم في أوقات متفاوتة يتسبّب بالاستياء وفقدان الكفاءة، تماماً كقلة النوم. ويؤكد هذا نظرية الطبّ الصّينيّ القديم التي تزعم أنّ النوم الكثير يضرّ بالصحة تماماً كقلّته، وأنّ المشكلتين تنمّان عن فقدان التوازن.

حاجات النوم عبر الحياة

تتبدل حاجتنا إلى النوم مع تقدمنا بالعمر، سواء تعلّق الأمر بعدد الساعات، أو بالفترة المذكورة. فحاجات الأطفال تختلف عن حاجات البالغين، كما يتمتع كل بالغ بمتطلبات نوم تختلف مع اختلاف عمره، ومرحلة حياته. من جهة أخرى، تتأثر فترة النوم ونوعيّته بعوامل إضافية، كالتغيّرات الهرمونية لدى النساء مثلاً. وما يعتبره الكثيرون مشكلة في النوم قد يكون مجرد ردّة فعل لتغيّرات طبيعيّة في الحياة.

أنماط النوم في الطفولة

يستطيع كل مولود جديد أن ينام من ست عشرة إلى ثماني عشرة ساعة يومياً. أما الأطفال الرضّع، فينتقلون من مرحلة اليقظة إلى مرحلة حركة العين السريعة في النوم مباشرةً، متغاضين عن المراحل الأربع الأولى، (المصنّفة في خانة النوم الهادئ لدى هذه الفئة). مع نمو الأطفال، تتراجع فترات نومهم، إلا أنها تتوزع على فترات أطول في آنٍ واحد. ففي سنّ الثالثة أو الرابعة، يغطّ الولد في نوم عميق ثلاث ساعات كل ليلة، ثمّ يمضي ثلاث إلى أربع ساعات في مرحلة حركة العين السريعة، قبل أن يختم بخمس ساعات من النوم الخفيف، إلا أن فترة حركة العين السريعة تتراجع لدى بلوغه سن العاشرة، لتوازي معدّل الراشدين، أي حوالى الساعتين في الليلة.

سنوات المراهقة

تزداد حاجة المرء إلى النوم بشكل مؤقت خلال سنوات المراهقة. في الواقع، يتراجع مقدار النوم العميق بين الحادية عشر والسابعة عشر من عمر الولد، إلا أن حاجته الشاملة إلى النوم تزداد. إذا سنحت له الفرصة، يستطيع المراهق أن ينام بسهولة عشر ساعات كل ليلة. أما واقع تمتّع الشباب في وسط مراهقتهم أو أواخرها بليلة نوم هانئة، وشعورهم بالنعاس في اليوم التالي، فيثبت ضرورة النوم أكثر في هذه الفترة.

من سن البلوغ إلى الكهولة

تستقر أنماط النوم لدى البالغين نسبياً من عمر العشرين إلى الثلاثين سنة. فأبناء العشرين سنة ينامون بمعدّل سبع ساعات ونصف يومياً، تتخلّلها أقل من ساعة ونصف الساعة من النوم العميق، وحوالى أربع ساعات من النوم الخفيف، وساعتين من النوم مع حركة العين السريعة. إلا أن أنماط النوم تتغيّر عند بلوغ الرجل الأربعين إلى الخامسة والأربعين عاماً، والمرأة الخمسين إلى الخمسة وخمسين عاماً.

سنوات الشيخوخة

بعد سن الكهولة، يتراجع مقدار النوم العميق بشكلٍ تدريجي. فمعظم الناس ينامون أقل من سبع ساعات يومياً بعد تجاوزهم سنّ السبعين. في هذه الفئة، يمضي المرء ثلاث وعشرين دقيقة في النوم العميق، ليس أكثر. وتكون معظم أنماط النوم خفيفة ومتقطّعة.

المتطلبات الفردية

من جهة أخرى، قد يتأثر نوم الأشخاص الأصحاء بالعوامل التالية:

- خصال موروثة: لا يحتاج بعض الأطفال بطبيعتهم إلى كثير من النوم، ويميلون إلى النمو ليصبحوا راشدين مكلفين بالقليل من النوم.
- التمارين والأيض: يتمتّع من يمارس التمارين أثناء النهار بنوم هانئ أثناء الليل. ويرتبط هذا بارتفاع حرارة الجسد من جراء ممارسة التمارين ما يعزّز النوم العميق. وهذا قد يفسر لماذا يتمتع ذوي معدلات الأيض المرتفعة بنوم أعمق من غيرهم.
- خسارة الوزن على المدى البعيد: يؤدي هذا إلى خفض حرارة الجسد، مما يؤثر سلبياً على نوعية النوم.

حاجات النساء الخاصة

يمكن أن تؤثر التغييرات الهرمونية لدى النساء على كمية ونوعية نومهن. فالنساء اللواتي يعانين متلازمة ما قبل الدورة الشهرية يملن إلى خسارة النوم العميق والنوم مع حركة العين السريعة قبل الدورة الشهرية أكثر من النساء اللواتي لا يواجهن هذه الحالة. نتيجة لذلك، لا يتمتّعن بنوعية النوم الذي يحتجن إليه، وقد يشعرن بتعب شديد، فيزداد غضبهم خلال هذه المرحلة.

من جهة أخرى، تختبر النساء في أشهر الحمل الثلاثة الأولى حاجة ملحة إلى القيلولات خلال النهار. وقد وجد الباحثون في جامعة كاليفورنيا أن سبب حرمان المرأة الحامل من النوم العميق، وتمتعها بنوم متقطّع. قد يكون نتيجة ارتفاع مستويات هرمون البروجستيرون.

إلى جانب ذلك، يمكن أن يؤدّي سنّ اليأس إلى فترة من النوم المتقطع، نتيجة التعرّق في الليل. إلا أنّ هذه المرحلة تتمتع ببعض الجوانب الإيجابيّة. فقد أظهرت الأبحاث أن تغيرات سنّ اليأس قد تضمن حصول النساء على مقدار كافٍ من النوم العميق. فالمرأة تتمتع بهذا الأخير طوال عشر سنوات أكثر من الرجال، أما واقع ميل النساء إلى العيش أكثر من الرجال، فيُعزى جزئياً إلى هذه المساعدة الإضافية من النوم العميق.

هل أنماط النوم هي فعل طبيعة أم تربية؟

قد يكون النوم حالة طبيعية، لكن متى ننام هو أمر يتعلق بالعادة. مع ذلك، ليس الأمر متناقضاً بحدّة على ما يبدو. ففي النهاية، تتحكّم العادة بعددٍ كبير من وظائفنا الطبيعية: الأكل طبيعي، لكننا ندرّب أنفسنا على تناول الطعام في أوقات محدّدة. التبوّل مسألة طبيعيّة، لكننا خضعنا جميعاً لتمرين "النونية" في صغرنا. أما النوم، فيعرف بالنشاط الفطري، أي أننا ننام بفعل غريزتنا، لكن علينا أن نتعلّم متى نفعل ذلك بطريقة ترضي المجتمع.

من جهة أخرى، ينام الأطفال متى أرادوا لأن لا أحد يتحكّم بتوقيتهم. كما يعلّم الأهل أولادهم أن يخلدوا إلى النوم متى وضعوهم في فراشهم، ما يدفعهم إلى اكتساب نمط نوم يتقبّله محيطهم الاجتماعي. لكنّ عادات النوم السيئة في الصغر صعبة التغيير لاحقاً. أخيراً، سنناقش مشاكل النوم لدى الأطفال بطريقة مفصلة في الفصل السابع.

القيلولات، السِنات وفترة النوم الصغيرة

في بعض الثقافات خصوصاً في منطقة البحر المتوسط، قيلولة بعد الظهر هي معيارية. لقد أثبتت بعض الأدلة أن سِنَةً كهذه، إن لم تتدخل بمسار النوم الليلي، قد تُحسن المزاج، والتركيز، والإنتاجيّة. كما تظهر أجسادنا ميلاً طبيعياً إلى النوم في منتصف فترة بعد الظهر. كما أنّ بعض خبراء النوم يعتقدون أنّ سِنَة قصيرة بعد الظهر قد تكون كافية وضروريّة لاستعادة مستويات الطاقة المتراجعة، ولصقل الأداء العقلي وإزالة عدد كبير من المشاكل المتعلّقة بتعب منتصف النهار. لكن لسوء الحظ، لا يسمح نمط معيشة الكثيرين بأخذهم قيلولة بعد الظهر.

أما الذين ينجحون في هذه المهمّة، فهم أشخاص يعملون في المنزل أو عجزة متقاعدين. فضلاً عن ذلك، فقد يشعر الذين يعملون وفق ورديات، وذوي النوم السيئ برغبة في قيلولة متى سنحت لهم الفرصة. فالقيلولة تسمح لك بالتعويض عن نومك، لكنها لا تزودك بعلاجٍ طويل الأمد لمشكلة النوم، بل قد تديم بكل بساطة دورة القلق في الليل.

يعتقد أتباع المذهب الأيورفيدي أن السِنَة مفيدة إذا أتت نتيجة قرار منك، وليس إن غمرك فجأة شعور النعاس. وتزعم "ديباك شوبرا" من جهتها أنّ النية أساسيّة في هذا العمل. وإن غابت النيّة، اختفت منافع السِنَة كلها. تشكّل الأخيرة بطبيعتها انتعاشاً بسيطاً، وليست بديلةً عن النوم، ولا يفترض بها إذن أن تدوم أكثر من ثلاثين دقيقة، وإلا ستدخل في مرحلة نوم عميق يصعب عليك الاستيقاظ منه، ومن غير المستبعد أن تزداد حالتك سوءاً عما كانت عليه قبل النوم.

من جهة أخرى، يختبر كبار السن الذين ينامون قليلاً في الليل فترات نوم قصيرة تدوم ثوانٍ معدودة، تعرف باسم "النوم الصغير". وتعمد هذه الأنماط إلى إنعاش الأشخاص، تماماً كفترات النوم الطبيعي القصيرة، إلا أنها قد تحدّ من حاجتهم إلى النوم ليلاً. أخيراً، أظهرت الدراسات المخبرية أن 25% من أبناء الـــ 70 سنة، و45% من أبناء الـــ 80 سنة يأخذون قيلولات خلال اليوم.

ليلة نوم طبيعيّة

يزعم د. "كريس أدزيكوفسكي" مدير الجمعية البريطانية لأخصائي النوم أنّ سؤال المرء عن حاجته إلى النوم أشبه بسؤاله عن سرعة تنفسه. فالأمر يعتمد على ما كنا نفعله أثناء يقظتنا، ويخرج كلياً عن سيطرتنا.

تقبّل حاجاتك الفردية إلى النوم

يجد معظم الذين يظنون أنهم يعانون الأرق أنهم لا يحتاجون سوى إلى النوم لفترة أقلّ. فكلّ فرد يتمتّع بمتطلباته الشخصية، وفيما يحتاج بعضنا إلى تسع ساعات من النوم المتواصل، يتمكن البعض الآخر من النهوض بعد خمس ساعات. لكن ما علينا فعله هو الاعتراف باحتياجات نومنا. إن كنت تنام قليلاً بطبيعتك، وتشعر بخير خلال اليوم، بالرغم من فترة نومك القصيرة، فاسترخِ وتمتّع بفرصة استفادتك من وقت أطول للترويح عن نفسك. فمن الصحي أن تعيش وفق أنماط نومك الطبيعيّة، عوض أن تجهد نفسك في البحث عن سبب عدم تمكنك من النوم بطريقة طبيعيّة. إن خلدت إلى النوم، واعتدت على التمدّد طوال ساعة كل ليلة متسائلاً عن سبب عدم تمكنك من النوم، فحاول أن تستعد للنوم بعد ساعة، واستيقظ قبل ساعة، لترى ماذا سيحدث. قد تكتشف أنك نمت بشكل أفضل، ما يحدّ من قلقك. من جهة أخرى، إن بدوت متعباً دائماً، وشعرت أنك بحاجة إلى نوم إضافي تعجز عن التمتع به لسبب ما، فتفقّد روتينك اليومي، وجوانب نمط حياتك كلها.

الفصل الرابع

دور الأحلام

يستحيل علينا أن نعرف إذا كان أجدادنا ما قبل التاريخ كانوا يستيقظون من كوابيس عن مواجهات رهيبة مع الوحوش الضارية، أو من أحلام انتصروا فيها على جيرانهم النافذين. فمنذ أن بدأ الإنسان بتدوين التاريخ، أخذنا بتسجيل الأحلام، ومحاولة فهم معناها. إلا أننا ما زلنا نعرف القليل عن الأحلام ومعانيها في حياتنا.

في الواقع، إننا نمضي ربع الليل تقريباً في عالم الأحلام، وهذا يعني أننا نحلم طوال ست سنوات في معدل حياة طبيعيّ. إلا أن محيط الأحلام ما زال يشكل اليوم لغزاً يصعب حله كما في الأيام الغابرة. فقد أوضحت الأبحاث المخبرية أن الأحلام تراودنا جميعاً. في الوقت الذي يزعم فيه البعض أنهم لا يحلمون أبداً، اثبت العلماء أن هؤلاء ينسون أحلامهم بسرعة كبيرة، أو يظنون أنهم كانوا يفكرون أثناء نومهم.

وجهات النظر التقليدية والحديثة

على مرّ التاريخ، فسّرت حضارات كثيرة ظاهرة الأحلام بطريقتها الخاصة. فقد آمنت مجتمعات تقليديّة كثيرة في الماضي والحاضر، أنّ الأحلام قادرة على توقع المستقبل، ومعالجة المشاكل النفسيّة، والأهم من ذلك، على الاتصال بكائنات فائقة، واكتساب واستقبال قوى خاصة منها. إلى جانب ذلك عمدت بعض الحضارات الأخرى، كسكان أميركا الأصليين مثلاً، إلى تقدير تجارب الأحلام، إلى حدّ أنها حاولت حتى تشجيع الأحلام المناسبة، عبر الصوم والتأمل، واختيار أماكن مميّزة وخاصة لينام الحالم فيها. لقد ساد الاعتقاد في تلك المجتمعات بأن الأحلام قد تؤثر في حياة اليقظة. فبمواجهة الأخطار، يكتسب الأفراد شجاعةً أكبر، وبالاستماع إلى الأرواح، يكتسبون الحكمة، أما إذا ناموا وأمضوا التفكير في مشكلة ما، فقد يجدون حلاً لها.

إن نظرية شعوب أميركا الأصليين حول الأحلام تركزت حول مفهوم المرشد، الذي يقود الحالم في عالم النوم، ليساعده على اكتساب الحكمة وحملها معه. لقد استعان العرّافون (أو الأطباء المشعوذون) بالأحلام للتجوال في عالم الأرواح، ومعرفة أسرار الموتى. وقد استعملت الأحلام أيضاً في تسهيل التحوّل الذاتي. فكل من يحارب ويموت في الحلم، يولد من جديد من الناحية الروحيّة، أفضل، أقوى، وأحكم.

لا ترى معظم التقاليد الشرقيّة الفلسفية والطبيّة في الأفراد أجساداً يتحكم فيها العقل ببساطة بل ترى فيها تكاملاً بين العقل، والجسد، والروح. أما البعد الروحي الذي تظهر في الأحلام فتركز عليه معظم التقاليد الشرقية. فعلى سبيل المثال، يستعين البوذيّون في "التيبت" بالأحلام كطريقة للتواصل مع الروح. فإذا مات شخص في الحلم فهذا يعني أن الحلم سيستمر في الحقيقة.

إن آراء أطباء النفس المعاصرين تنقسم حول حاجتنا إلى الأحلام. ويعتقد الكثيرون أن الحلم ضروري لضمان نمو عقلي سليم وفعّال، تماماً كما يلعب النوم العميق دوراً بارزاً في حياة الأفراد الجسديّة، ونموهم وتجدد خلاياهم. يبدو هذا التفسير مقبولاً من الناحية المنطقيّة، فمعظم الأحلام تراودنا أثناء حركة العين السريعة في النوم. أمّا حرمان الأشخاص من هذا النمط، فيزيد من عصبيّتهم، ومزاجيّتهم وتعبهم، ما يدفعهم إلى فقدان الذاكرة والتركيز.

من الناحية الوظائفية، يبدو أن الأحلام تساعد في تصفية اضطراب الذهن وإعادة تنظيمه من تراكمات النهار. ويظهر هذا من خلال بقاءنا متيقظين ومتوازنين عقلياً وقادرين على التركيز والتعلم خلال اليوم. فبتصفية ذهننا، نتخلّص من كلّ ما يلهينا، ونسمح لعقلنا باستكشاف باطنه.

لا تفعل الطبيعة شيئاً دون سبب، فإن كان هدف النوم هو تجديد نشاط الجسد فيجب علينا حين نأخذ قسطنا من النوم أن لا يتم ذلك عن طريق الخمول، بل يجب أن يشهد جسمنا ذلك عن طريق عملية إبداعية إيجابية تتطلب طاقة.

ديباك شوبرا

النوم الهانئ

تفسير الأحلام

الأحلام هي عبارة عن أفكار وصور تخطر ببالنا أثناء النوم، كاستجابةٍ داخلية معقدة لبعض الأحداث الخارجية. وهي تنبع عن عقلنا الباطني، حيث لا حدود بين الماضي والحاضر والمستقبل، وحيث يفقد المنطق أي معنى.

إن الأساطير، والحضارات، والمعتقدات الشخصية تزودنا بتفسيرات للأحلام كعلم النفس. فمعظم حضارات العالم أمنت عبر التاريخ بمعنى روحي للأحلام. من هنا، كانت الأحلام الجيدة تحمل في طيّاتها رسائل معينة من الآلهة، أو من الله، فيما اعتبرت الأحلام السيئة مبعوثةً من الأرواح الشريرة. وقد طورت مجتمعات كثيرة أنظمتها الخاصة في تفسير الأحلام. بالمقابل يميل الأطباء وعلماء النفس في الغرب إلى إنكار الجانب الروحي للأحلام واعتبارها مجرد أسطورة. فقبل تطوير التحاليل النفسيّة، اعتاد العلماء والأطباء على اعتبار الأحلام كمخلّفات عقلية وحسب. وما زال بعض الأشخاص يتبعون هذه النظرية، إلا أنّ البعض يعتقد أنّ الأحلام تؤدي دوراً أهم في الحفاظ على الصحة العقلية والروحيّة.

إن كل أنظمة تفسير الأحلام تعتمد على الرمزية بحيث تخفي الأحلام في طياتها معانٍ أخرى. لذلك تعمد معاجم رمزيّة الأحلام إلى تقديم تعريفٍ لبعض الرموز. لكن إذا تفحّصت ثلاثة أو أربعة معاجم، سيظهر لك أن تفسير الأحلام لا يتبع دليلاً معيّناً. في الواقع، تتفق التحاليل على بعض الرموز الكلاسيكيّة كالمنازل والأشخاص، والتحليق، والظهور عراة. إلا أن الأحلام تمثل في النهاية رحلة شخصيّة يتقن صاحبها تفسيرها أكثر من غيره.

تشكّل أبحاث الأحلام أحد الميادين القليلة المتبقيّة التي يتساوى فيها الخبراء والأشخاص العاديّون.

الدكتور "دايفيد فونتانا"

لغة الأحلام السرية

نظرية "فرويد"

يعتبر عالم النفس التشيكوسلوفاكي سيغموند فرويد (1856-1939) مؤسس مفهوم تحليل الأحلام الغربي بلا أي منازع. وقد زعم هذا الأخير "أن تفسير الأحلام هو السبيل الملكي لمعرفة أنشطة العقل الباطني".

قَسَّمَ "فرويد" العقل إلى 3 أقسام: أولاً: العقل الباطني (دون الوعي)، الذي دعاه الـــ "إيد" "id"، منطقة الشواس نسبةً إلى الإلحاح واللاأخلاقية اللتين تعمّان فيه، ثانياً: الوعي أطلق عليه اسم "إيغو" "Ego" (أي الذات أو الأنا) علماً أنه يفرض النظام والمنطق على طريقة تفكيرنا. أما ضميرنا، الذي يحكم على الخطأ والصواب، فدعاه بالـــ "Super Ego" أي ما وراء الذات. إلى جانب ذلك، اقترح "فرويد" أن "ذاتنا" تحافظ، أثناء فترات يقظتنا على النظام والأخلاق في عقولنا، وتكبح رغبات عقلنا الباطني (دون الوعي). لكن أثناء النوم، يرخي الوعي قبضته، فيعبّر العقل الباطني عن رغباته عبر الأحلام. واعتقد فرويد أنّ هذه الرغبات مؤذية ومزعجة جداً، إلى حدّ أن الوعي قد عمد إلى فرض رقابة معيّنة على العناصر الأكثر ضرراً، وقدّمها إلى الحالم على شكل رموز. فرمزية الأحلام تحمل في طيّاتها مفتاح كشف خبايا العقل الباطني. تراجعت شعبية "فرويد"، في الأيام الأخيرة، إلا أن أعماله ما زالت تتميّز بأهميتها وتقديرها في عالم تفسير وتَحليل الأحلام.

وجهة نظر يونغ

عمل الطبيب النفسي السويسري "كارل يونغ" (1875-1961) أساساً إلى جانب "فرويد"، قبل افتراقهما في العام 1913. بعد ذلك، طوّر "يونغ" فرعه الخاص في علم النفس، ودعاه بـــ "علم النفس التحليلي analytical psychology" علماً أنه يتأثر إلى حدّ بعيد بالأساطير، والتأمل، والدين، والماورائيات، والرمزيّة. وقد استنتج العالم من كل هذا أنّ المسائل النفسيّة العامّة طبعت شعوب العالم ومراحله كلها، وأننا نتحلّى جميعاً بالوعي واللاوعي الذاتي، ما ينسب إلى مفهوم الـــ "إيد" "id" و"Ego" في نظرية "فرويد". وبدلاً عن وجود رقابة ما وراء الذات Super ego، آمن "يونغ" بوجود الوعي الجماعي.

أهم النماذج اليونغية

اعتقد يونغ أن بعض "الصور الأساسية" تحمل معانٍ رمزية موجهة لنا جميعاً لتساهم في تفسير أحلامنا، إن ظهور أحد هذه الصور البدائية أو أكثر لدى الحلم تشير بحسب الفكر اليونغي إلى مفهوم عام.

الشخصيّة

إنها الصورة التي نقدّمها إلى العالم وليست ذاتنا الحقيقية. تظهر الشخصية في الأحلام على شكل صورة ما. وإذا خلطنا بين الشخصيّة والذات الحقيقيّة تستطيع أن تظهر لنا على شكل رمزٍ غير مرغوب فيه. أخيراً، قد يرمز ظهور الشخص عارٍ في حلمه إلى خسارته شخصيّته هذه.

الظلّ

إنه الغريزة أو الجانب الأضعف من طبيعتنا. فهو يثير ردّات فعل سلبيّة، كالخوف والغضب. أما ظهوره في الأحلام، فيوحي بحاجتنا إلى المزيد من التمرين للسيطرة على ضعفنا.

الـ Anima والـ Animus

إنها المظاهر الذكورية والأنثوية في شخصية كل إنسان. في الواقع، تمثل الـ Anima المزايا الأنثويّة في الرجال، وتظهر في أغلب الأحيان على شكل امرأة رائعة الجمال. أما الـ Animus فتمثل الخصال الذكورية في النساء، ممثّلةً برجل قوي البنية.

الطفل الطاهر

إنه الطفل الموجود فينا، رمز الذات الحقيقيّة. إن ظهور طفل أو ولد في الحلم يشير إلى إمكانية الإصابة بجرح ولكن أيضاً يشير إلى الحيوية والعفوية والإمكانية. إن الاتصال خلال الحلم يمكن أن يضعنا في مواجهة نفسنا الحقيقية.

الرجل العجوز الحكيم

يتلخّص في صورة الأب، رجل الدين، المعلم، أو في أي رمز سلطة آخر. في أحلام الرجل قد يمثل الرجل الحكيم ذات الحالم نفسه، لكنه قد يوحي أيضاً بشخصيّة قويّة قادرة على توجيهنا لبلوغ ذاتنا الأسمى، أو للابتعاد عنها.

الأم العظيمة

إنها رمز النمو، التنشئة، والخصوبة، لكنها تمثّل أيضاً مفهوم الإغراء والتملّك والسيطرة. وتظهر هذه الصورة في أشكالٍ عديدة: قد تكون أمّاً، أو أميرة، أو ساحرة، وقد تظهر أيضاً في شخصيّة امرأة مُغوية أو أم رهيبة.

فبالنسبة إليه، يشكل اللاوعي أعمق أقسام العقل، فهو شبهه بحوض نفسي عام، يغطس فيه سكان العالم جميعهم. وقد أطلق على الأحلام النابعة عنه اسم "الأحلام العظيمة" والتي قال عنها بأنها تؤمن لنا وصولاً إلى "المستودع الفسيح لتاريخ الجنس البشري"، كما اعتقد يونغ بأن الأحلام هي المفتاح لاكتشاف وسبر غور المستويات العليا للوعي والروحانية والحب.

ادعى "يونغ" أيضاً أنّ اللاوعي الجماعي يشمل "صوراً أولية راسخة في طبيعة العقل الإنساني" أطلق عليها اسم "النماذج". أما فهم هذه الأخيرة، فيتيح لنا فرصة فهم لغة أحلامنا، والتفريق بين الأحلام الجماعية وتلك الشخصيّة.

التطورات الحديثة في تفسير الأحلام

إن العديد من مفاهيم تفسير الأحلام لا تزال ترتكز على أعمال "فرويد" و"يونغ" الرائدة، لكنها تتأثر أيضاً بعمل الطبيب النفسي الأميركي "فريتز بيرلز" (1893-1970)، مؤسس علاج الجشتالت (دراسة الإدراك والسلوك من زاوية استجابة الكائن الحي لوحدات أو صورة متكاملة مع التأكيد على تطابق الأحداث السيكولوجية والفيزيولوجية) فقد اعتبر "بيرلز" أن هذه الرموز تشكل ثمرة تجاربنا الشخصيّة. وأنّ معالمها تمثل كل جوانب ذاتنا التي لا نعترف بها أثناء يقظتنا. كما اعتبر أن الأحلام ترمز إلى بعض القضايا العاطفية العالقة التي نحتاج إلى معالجتها. فرمزية أحلامنا هذه تميّز عقل كل حالم، ولا تنطوي على أي معانٍ جماعيّة شاملة.

من جهة أخرى، اقترح طبيب النفس السويسري "ميدارد بوس" المولود عام (1903) وجوب تفسير الأحلام بطريقة حرفية، بعيداً عن المستوى الرمزي. فبالنسبة إليه لا وجود لأي أخلاقية عالمية. فالحلم ببساطة يعكس معتقدات صاحبه وتصرفاته وعلاقاته، ليس أكثر.

إلى جانب ذلك، يصرّ بعض علماء النفس الذين لا يحبّون فكرة تفسير الأحلام، على أن العقل أثناء النوم يقوم بإنتاج قصةٍ ما مستعيناً بآمال الحالم ومخاوفه لحبك قصة الحلم. في هذا السياق، تشير نظرية مشابهة أخرى إلى حبك الدماغ قصةً ما أثناء النوم يجمع فيها نشاطات اليوم السابق وأفكاره، لنتمكن من تخزينها وحفظها في ذاكرتنا. بعبارة أخرى، تساعدنا الأحلام على تذكر الأشياء. من جهة أخرى، تقارن نظرية أخرى دماغنا "بالحاسوب"، تبعد فيه الأحلام

المعلومات غير الضرورية لتفسح المجال أمام المعطيات التي نحتاج إليها يومياً.

وجهة النظر الأيورفيدية

إن النصوص الأيورفيدية تربط الأحلام بالطاقات المعروفة باسم "دوشا". إن التغيّر المفاجئ في نمط الحلم يشير لانعدام التوازن بين الدوشا، فإذا اتخذت أحلامك على سبيل المثال المنحى بتا فهذا دليل على تزايد هذه الطاقة لديك. واستناداً إلى النظرية الايورفيدية، تشكل الأحلام ردّة فعل على أحداث اليوم، وانعكاساً للرغبات المكبوتة في آن معاً. أما رمزية الأحلام، فتكون إما شخصيّة، أو عالمية، علماً أنّ فرويد ويونغ اتفقا على هذه النقطة.

التفسير الصيني التقليدي

في الفلسفة الصينية يعتبر تحليل الحلم جزء لا يتجزأ من التشخيص الطبي. فالأحلام التي لا تخيفك، أو تقطع نومك، أو حتى تتركك مضطرب العقل في الصباح، تعتبر طبيعيّة للغاية. لكن الكوابيس، والأحلام التي تتعب نفسيّتك تعتبر "مفرطة"، وتأتي نتيجة حالة مرضية.

يرى الطب الصيني التقليدي أنّ الفرد يجمع بين أنواع مختلفة من الطاقة. في الواقع، تنتشر الطاقة في جسد الإنسان عبر شبكة من القنوات غير المرئية. أمّا نوع الأحلام التي تراود المرء، فيعتمد على توازن الطاقات في أعضائه وخطوط الاتصال. على سبيل المثال، يشير حلم بناء منزل إلى كآبة ما، قد تتجلّى عبر مشاكل في الوزن، أو تعبٍ شديد.

أنماط الأحلام الأيورفيديّة

فاتا: يتميّز أشخاص الـ "فاتا" بأحلام خيالية ناشطة، وإذا اختلال توازن هذه الطاقة يمكن أن تسبب أحلاماً مقلقة، إن أشخاص النوع فاتا يميلون للتعبير عن قلقهم على شكل حوادث سقوط أو مطاردة أو محاولة هرب أثناء الحلم.

بتا: يتميّز أشخاص الـ "بتا" بأحلام تشويق ومغامرات. وإذا حدث أي خلل في توازن هذه الطاقة، يمكن أن تتبدل أحلامهم إلى أحلام غضب وصراع.

كافا: يُعرفُ أشخاص الـ "الكافا" بأحلامهم الهادئة التي يصعب عليهم تذكرها. من عادة هذه الفئة أن تحلم بالمحيطات والبحيرات، على سبيل المثال.

ما تكشفه أحلامك

قد يُشير مضمون أحلامنا إلى طريقة تعاملنا مع تجارب الحياة في عقلنا الباطني. إلا أن هذا التفسير بعيد كل البعد عن الموضوعيّة. فمتى بدأت بالتحقيق في أحلامك، ستجد بعض الصور والمواضيع المتكررة التي ترتبط بأحداث في حياتك، أو حالتك العقليّة. قد يقتصر معنى هذه المواضيع عليك وحدك، لكنها قد تكون وثيقة الصلة بأمور أكثر شمولاً. سنعمد إلى وصف بعض المشاعر والحالات التي تتسبّب بالأحلام المزعجة، إلى جانب بعض نماذج التصوّر الحلمي، التي اعتبرها علماء النفس إشارات باطنية للتعبير عن هذه المشاعر.

القلق

من الشائع التعبير عن القلق في الأحلام بصورة سقوط، وغرق، ومطاردة، أو محاولة هرب مع الثبات بالأرض. تكشف الأحلام في بعض الأحيان النقاب عن طبيعة هذا القلق. على سبيل المثال، يوحي حلم إنهاء عمل لا ينتهي بمشكلة إفراط في العمل. ويلاحظ بعض الأشخاص أن هذا الحلم يتكرر في أوقات الإجهاد. أما الذين يخضعون لامتحانات بعد فترة انقطاع طويلة، فيحلمون بإجراء امتحان لم تتسنى لهم فرصة التحضير له.

التغيّر والهوية

قد تترك معظم تغيرات الحياة، كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد أثراً كبيراً على العقل الباطني. وتشمل رموز التغيير المعترف بها عملية قطع جسور أو عتبات المنازل. كما قد تدلّ أحلام تبديل منظرك، أو تغيير ترتيب منزلك على بعض التبدلات في حياتك، وعلى تأثيراتها في شخصيّتك.

أما ضياع المرء وسط مكان لا يعرفه فيشير إلى قلقه بشأن نشاط ما. لكنّ أن يضلّ الحالم وسط الضباب أو مجموعة شوارع محيّرة فهذا قد يعكس ضياع المرء واضطراب توجّهه في الحياة. أخيراً، قد يكون الشعور بالحزن الناتج عن التغيّرات في الأحلام دليلاً على عدم استعداد الشخص لمواجهة تبدلات حقيقيّة في حياته الواقعيّة. أما الشعور بالسعادة فيوحي بالعكس تماماً.

المشاعر المكبوتة

تشير أحلام العنف تجاه المقربين منك إلى كبت غضبك نحوهم. وقد يعمد بعض أطباء النفس إلى اعتبار هذا العنف بمثابة رغبة منك في مهاجمة مصدر مشاعرك الأليمة، وليس في قتل ذلك الشخص أو إيذائه.

السعادة

ربما تركز الأحلام السعيدة على تجارب ممتعة في الحياة، أو على رموز للحظ الجيّد يعترف بها الجميع. لكنها قد تكون مفعمة بالمزيد من الرموز التجريدية كالضوء الساطع والألوان الزاهية أو أحاسيس رائعة. يوحي الضوء تقليدياً بالإلهام الروحاني، أما أحلام قوس قزح، فترمز في الحضارات التوحيديّة إلى الأمل، والحظ السعيد. في النهاية لا بد من ذكر أن سكان أستراليا الأصليين اعتبروا قوس قزح دليلاً على التحول الروحي.

النجاح والفشل

تشمل أحلام النجاح ربح السباقات، وتسلّق الجدران، أو الفوز بجائزة أو في مباراة ملاكمة. في الواقع، تشير فكرة التغلّب على العقبات في الأحلام إلى ثقتك بنفسك وقدرتك على مواجهة أي شيء يقف في طريق نجاحك. لكن إن حلم المرء بالتكلم مع ناس لا يسمعونه، فهذا يعكس شعوره بعدم الانسجام، وخوفه من الفشل. وتشمل أحلام مشابهة أخرى القرع على باب حيث لا مجيب، إلى جانب تحوّل المرء إلى رجل خفيّ. ومع أنّ أحلام الفشل والنجاح قد تتفسّر بأحداث حقيقيّة، إلا أنها تعكس دائماً حالة الحالم العقلية.

الموت والأسى

في رمزيّة الأحلام، قد يمثّل الموت نهاية مرحلة ما، ويكون بذلك علامة إيجابية للولادة من جديد. أما الأسى المكبوت في حياة اليقظة، فيجد لنفسه مخرجاً ما في الأحلام. ومن الطبيعي أن يحلم الإنسان بصديق أو بقريبٍ متوفٍ. إلا أنّ تلك الأحلام قد تريح أو تزعج، بحسب جو الحلم وأحداث. وقد يتوق المرء في أحلامه إلى الماضي بطريقة إيجابية، مما قد يساهم في طمأنته وارتياحه. أما الأحلام التي تصوّر المتوفي محتجزاً أو مدفوناً حياً في مكان ما، أو غاضباً منك، أو حتى محاولاً العودة إلى موطنه، فتكون مزعجة جداً. إلا أنّ التعبير عن هذه الأفكار من خلال الأحلام يلعب دوراً بارزاً في إطلاق الأسى المكبوت بشكل صحي وسليم.

الروحانية

يرمز التحليق بلا أي مساعدة إلى الارتقاء فوق الواقع، أو حتى إلى بلوغ الذات الأسمى. وتعتقد حضارات كثيرة في السفر النجمي (تجربة حلم ترتقي إلى بعد حدود الجسد). كما زعمت شعوب أفريقيا وأستراليا الأصليّة أنها تلقت بعض الدعوات في أحلامها.

استناداً إلى التقاليد الصينية، ترتبط كل ساعة من الليل والنهار بعضو وإحساس مختلف. فزمن مراودة الحلم مهم جداً لتحديد معناه. على سبيل المثال، ترتبط ساعات بدء اليوم الروحي أي من الثالثة حتى الخامسة فجراً، بالرئتين، وبالتالي بالحزن والأسى. أما الأحلام التي تراودنا في هذه الفترة، فتتسبّب ببعض الصعوبات التنفسيّة، أو تتعلّق بمشاعر خسارة شخص عزيز، مما يجعل طبيعتها روحانيّة إلى حدٍّ ما.

الأحلام وحياة اليقظة

ليس ضرورياً أن تكون أحلامنا نتيجة لحياتنا العاطفية في اليقظة بل على العكس قد تكون الأحلام عامل تأثير في حياتنا الواعية، فعل سبيل المثال هناك بعض السكان في ماليزيا يشجعون أولادهم على تطوير عواطف سليمة عن طريق تعليمهم كيف يستغرقون بأحلامهم بتفاعلية. فهم يتعلّمون كيف يصبحون شجعان عن طريق مواجهة الخطر في أحلامهم، ويكتسبون الحكمة عبر الاستماع إلى الواعظين في الأحلام.

من جهة أخرى، تؤدي العواطف في الأحلام إلى تبدلات وظائفية حقيقيّة. فالأحلام المزعجة قد تتسبب في دقات قلب وتنفس غير منتظمين، وفي زيادة إفراز الحامض المعدي، كما تظهر هذه العوارض الجسدية نفسها في حالات القلق، والخوف، والغضب، والاهتياج. قد يساهم تعلم مواجهة الخوف واختبار السعادة أثناء الأحلام في مساعدتنا على اتباع الخطوات نفسها أثناء حياتنا الطبيعيّة، فيما نبدأ بتشجيع ردّات الفعل العاطفية السليمة.

مستوى ثالث من الوعي

يوحي اختلاف النوم مع حركة العين السريعة والنوم ذي حركة العين غير السريعة بأن أحداث أحلام الفئة الأولى تتميّز بردّات فعل تلعب دوراً مميزاً. في الواقع، يزعم بعض علماء النوم الأميركيين أن حركة العين السريعة لا تنتمي إلى اليقظة أو مرحلة النوم، بل إنها ترتبط بالوجود الإنساني. ويبدو أن الأبحاث أظهرت لهم تشابه هذه النظرية مع الفكر الأيورفيدي الذي يعود لآلاف السنين.

فقد زعموا أنّ وعي الإنسان يتألف من طبقات عديدة، بما فيها اليقظة، والنوم المفتقر للأحلام، والأحلام، والفرح الآتي مع الإلهام.

أما فكرة اعتبار الحلم المستوى الثالث من الوعي ربما تساعد في تفسير مفهوم الاستعانة بالأحلام لكشف صحة العقل والجسد، والمفتاح لدخول العالم الروحي. ومن المحتمل أن تشمل الأحلام كلّها أحداث قيّمة، إذا تمكنا من تذكرها وفهمها.

قد نفقد قدرتنا على الاستعانة بأحلامنا، لكنها مهارة يمكن تعلّمها من جديد. فقد لجأ أناس كثيرون إلى حكمة التقاليد القديمة، كالبوذيّة، وتقاليد سكان أميركا الأصليين، بهدف تعلّم كيفية التعامل مع الأحلام. كما ازدادت ثقة الغرب بقوة العقل الباطني، وبدأ الناس باستخدامه لتحسين صحتهم العقلية والجسدية، ولاستعادة سيطرتهم على حياتهم ككل. يستغل التنويم المغناطيسي قوة العقل الباطني للتخفيف من الألم، ومكافحة المرض، وتسريع عملية تجديد الخلايا، وهو وسيلة ساعدت عدداً كبيراً من الناس على الاستعانة بالعقل الباطني.

التعلّم أثناء النوم

في الستينات اعتقد العديد من الأشخاص أن النوم مساحة واسعة قيمة للتعلم وقرروا استعمالها للتعلم من خلال أشرطة تثقيفية بينما هم نائمون. إلا أن النتائج خيّبت آمال الجميع، بعد أن تلاشت المعلومات كأحلام. لقد وجد أن التعلم أثناء النوم يحول دون الأحلام العفوية ويتداخل مع مستويات التركيز خلال النهار.

الأحلام الإبداعية

يحكى أنّ "الياس هو"، مخترع آلة الخياطة، احتار في مكان وضع ثقب الخيط، وفي إحدى الليالي، حلم برماحٍ أفريقيّة تزيّنت في رأسها بثقب على شكل عين. لدى نهوضه، علم "الياس" مكان وضع الثقب في إبرته.

الأحلام والأمراض

اعتقد اليونانيون القدماء أن الأحلام استطاعت أن توحي لنا بمعلومات مهمة حول حالتنا الصحية، هذا الاعتقاد لم يجد صداً له في المعتقدات الشرقية فقط بل هو مقبول أيضاً من باحثي الأحلام المعاصرين. وقد أظهرت الدراسات أن الأحلام تستطيع في بعض الحالات تنبيه الحالم إلى إصابته بمرض عضوي، أو تشير إلى تطور مرض جسدي ذي منشأ نفسي.

إن نوبات الصداع النصفي والربو الليلي ظهر ارتباطها بالنوم مع حركة العين السريعة. كما أن مشاكل القلب والجهاز التنفسي تظهر أنها تحدث بعد الأحلام ذات الطبيعة العاطفية. أما المصابين بقرحة معويّة، فيفرزون عند النوم حامضاً معدياً بكمية تفوق إفرازات الأشخاص الأصحاء.

فضلاً عن ذلك، أظهرت الدراسات أيضاً أن بعض الأحلام تشير إلى وجود مرض مختلف. فأحلام الموت لدى الرجال، والانفصال لدى النساء (كالطلاق، أو الافتراق عن أبنائهن) تعكس مرضاً عضوياً خصوصاً أمراض القلب. إلى جانب ذلك، ترتبط أحلام الرعب بالصداع النصفي، وقد أظهرت الإحصاءات أن أحلام الموارد الضائعة تشير إلى الخرف. كما أثبتت إحدى الدراسات أنّ من يزعم عدم الحلم يملك أعلى نسبة في معدّل الوفيات. أخيراً دفعت هذه الدراسات بعض الباحثين إلى الاستنتاج أن الأحلام تنبئنا بأي مرض عقلي أو جسدي، إلا أنها تختفي متى وصلت الأمراض إلى حدٍّ خطير.

استغلال أحلامكم

اعتقد بوذيّو التيبت القدماء أننا قادرون على السيطرة على أحلامنا، والتعلم منها عبر تطوير روحانيّتنا. أعلن بعض المعلمون والتلاميذ البوذيّون من ذوي السمعة الحسنة وصولهم إلى مرحلة تنوير متقدّمة ساعدتهم على الظهور في أحلام بعضهم البعض لمناقشة بعض المسائل الهامة. وفي الصباح التالي، يدرك الفريقان ما دار من نقاش أثناء الحلم. أما وسط سكان أميركا الأصليين فكان عزم الحالم أساسيّاً لضمان نجاح أحلامه. فإذا أردت الحصول على بعض المعلومات والإرشادات الخاصة، عليك بتمنّي ذلك. وكانت قدرتهم على التركيز معززة بالصوم والتأمل والصلوات والانعزال. من جهة أخرى، تؤكد الأبحاث المعاصرة في هذا المجال أن هذه العناصر تعزّز فعلاً قدرات الحالم. فإذا ملأنا يومنا الهادئ

بالتأملات، يمكننا مضاعفة مقدار النوم الطبيعي مع حركة عين سريعة وإمكانية تمتعنا بأحلام أغنى.

حلّ المشاكل

يسود الاعتقاد بأن النوم مع التفكير في مشكلةٍ ما يساعد على حلّها. هذا يعني أننا قادرون على الاستعانة بالأحلام على الصعيدين الحرفي والرمزي لمعالجة مسائل تتخطى جهود الوعي. فإذا كنت تواجه مشكلةً تتسبب لك بالقلق وتقطّع النوم، عليك أن تسعى لحلها، وقد تساعدك أحلامك في هذه النقطة. أمّا أطباء النفس الذين يعتقدون أنّ العقل الباطني يتابع البحث عن حل لمشكلةٍ قد نسيتها، فيطلقون على هذه العملية اسم "فترة الحضانة". كما يُجمع عدد كبير من الأشخاص الذين يتعاملون مع الأحلام على أننا قادرون على الاستعانة بهذه الأفكار لصالحنا.

ونذكر هنا مثالاً مشهوراً على نجاح حلم في حلّ مشكلة واجهت العَالِم الألماني فريدريتش كيكولي الذي اكتشف "حلقة البنزين" في حلم. فقد اجتهد العالم دون جدوى ساعياً إلى فهم تركيبة جزئيات البنزين، ثم غرق في النوم وحلم بمركبات ترقص أمام عينيه. وبقيت الجزئيات تتّحد في أنماط مختلفة، قبل أن تتشكل حلقة واحدة: وهكذا حل الحلم مشكلة العالم كيكولي.

كيف نشجّع أحلام حلّ المشاكل؟

- **ادرس المشكلة خلال اليوم وقل لنفسك أنك ستجد حلاً لها.**
- **إذا تفاقمت المشكلة نهاراً، طمئن نفسك أنك ستتوصل إلى الجواب في أحلامك.**
- **اخلد إلى النوم بعد تمعّنك بالموضوع بكل وضوح. وقل لعقلك أنك تريد حلاً له.**
- **لدى استيقاظك، اعمد إلى تسجيل حلمك على الفور.**
- **قد لا تكون رسالة الحلم واضحة تماماً، لكن قم بتسجيل كل صور الحلم. فباتباعك الرموز والإرشادات قد تتوصل إلى حلٍّ ما.**

الأحلام الجلية

يكون الحالم في هذه الفئة واعياً على حلمه، ويستعين بيقظته هذه لضبط حلمه. وقد زعم البعض أن الأشخاص المتقدمين من الناحية الروحانيّة يضبطون وعي أحلامهم بهذه الطريقة، ما يعود بفائدة عظيمة على التعلّم والنمو الروحاني. كما أن الأحلام الجلية تبدو أكثر واقعية من غيرها، إذ تزداد حواس شمّنا ومذاقنا، وسمعنا ونظرنا. ويعتقد أن بعض أساتذة هذه التقنيّة قادرون على زيارة غيرهم في أحلامهم، لنصحهم والاطمئنان عليهم. أما معالجي الأحلام، فيزعمون أننا قادرون على تعلم استرداد وعينا لضبط أحداث أحلامنا. ويكمن اللغز في تطوير العقل عبر التمييز بين الوعي واللاوعي. إلا أن الأبحاث أظهرت أنّ ذوي هذه الفئة أقل عرضة لمرض الأعصاب والانهيار العصبي.

كيفية التشجيع على الأحلام الجلية

- **يحسن التأمل التركيز ويساعدك على التنظيم وعندما تكون في حلم، فإن يقظتك المتزايدة تساعدك على الاعتراف بعالم الأحلام.**
- **امتحن نفسك خلال اليوم لمعرفة إن كنت تحلم الآن، أم لا، بالإشارة للناس أن لا يحلّقون أو يتحولون إلى مسخ، وإذا أردت الهروب، لن تشعر بأنك ملتصق بالموقع.**
- **فيما تغفو، كرّر ما يلي: أنا أعرف متى أكون في حلم. ثم تخيّل نفسك تراقب حلمك الخاص.**
- **سجّل أحلامك. متى بدأت تدرك أنك تحلم، وستتمكن من الاستعانة بأحلامك لمصلحتك الخاصة.**

أحلام التوقع

تصبّ الأحلام التي تتوقع بالمستقبل في خانة "الأحلام الكبيرة"، أي أنّ معانيها تشمل المجتمع بأكمله. من جهة أخرى، قد تصنّف في فئة "الأحلام الصغيرة"، التي تعني الحالم فقط. استناداً إلى أعمال الباحثين في مجال الأحلام، من الشائع أن يحلم المرء بأحداث ستحصل قريباً، إذ يستطيع العقل الباطني النفاذ إلى هذه الأحداث بالطريقة نفسها التي يستحضر فيها معلومات سابقة. أحياناً، تسمع بأناس قد حلموا بكارثة قبل أن تحدث، أو بمكان شخص مفقود. ويروي هؤلاء أنهم يرون الحادثة كما لو كانت على صفحة الجرائد الأولى. وقد توصل الباحثون في مختبر Maimonides Dream في نيويورك إلى نتائج إيجابية جداً عندما اختبروا دقة الأحلام المسبقة.

الأحلام والحياة السابقة

إن الاعتقاد بالتقمص شائع في الحضارات حيث للأحلام قيمة. أمّا العاملون بالأحلام الذين يعتقدون بالتقمص فيزعمون أن الروح قادرة على النفاذ إلى معرفة الحياة السابقة ومهاراتها عبر العقل الباطني.

ويستعين البعض بعلاج "الحياة السابقة" لمعالجة بعض العلل الجسدية والنفسية التي يعتقد أن الحياة السابقة تسببت بها. من ناحية أخرى إن أحلام الحياة السابقة ليست بالضرورة إثبات بأن الحالم عاش قبلاً. إنها ببساطة معلومات جمعها الحالم من اللاوعي الجماعي. فمهما كانت معتقداتك الشخصيّة قد تفيدك الأحلام إلى حدٍّ كبير. أما من يزعمون أنهم شهدوا أحلام حياة سابقة فيقولون أنها تتقدم بإيضاحات دراميّة تشرح آلام الحالم المتواترة، وحالات المرض والخوف.

الكوابيس

يعرف الجميع ماهية الأحلام السيئة. فقد اعتبرت تقليدياً كزيارات من الأرواح الشريرة، يزداد اليوم اعتبار الكوابيس كتعبير عن القلق، أو كبت الخوف والذنب والأسى. تقضّ الكوابيس مضجع الكثيرين بعد مرورهم بأحداث رهيبة في حياتهم، إلا أنها قد تأتي نتيجة إدمان المخدرات والكحول. ولدى الأطفال، تعزى الكوابيس إلى قلقهم على مدرستهم أو حياتهم العائلية، أو حتى إلى بعض البرامج التلفزيونية والقصص المخيفة، وأمور أكثر جدية كالانفصال، والإهمال، والعنف الجسدي أو الجنسي.

معالجة الكوابيس

- **حاول إيجاد الربط بين فحوى الحلم ومخاوفك وعواطفك عن طريق تفسير رموز الحلم.**
- **إذا اختبرت سلسلة من الكوابيس، ابحث عن الرابط، وحاول فك رموز رسالة العقل الباطني.**
- **تجاهل مخاوف الكوابيس بمواجهة الخطر في أحلامك. وأعلِم عقلك، قبل أن تخلد إلى النوم. إن شخصيّات الحلم لا يمكنها أذيتك، واعمد إلى مواجهة أي شيء يلاحقك أو يهاجمك.**
- **يمكن لأي ولد حلم بوحشٍ ما أن يتغلّب على خوفه عبر رسم الوحش في القفص.**

تسجيل أحلامك

إن كنت تريد استعمال أحلامك عليك بتسجيلها. لا يتذكر بعض الناس أحلامهم أبداً، فيما ينساها البعض الآخر بعد الاستيقاظ مباشرة. حتى الأحلام الصاخبة تتلاشى مع تقدم النهار وقد يعزى السبب إلى تميّزها بالإجهاد الكبير على التذكر. تشير نظرية أخرى إلى أن حالة النوم تحول دون تذكر أحلامنا بشكلٍ طبيعي. أما أتباع مبدأ تفسير الأحلام، فيزعمون بدورهم أنّ الإنسان قادر على تذكر خمسة أحلام كل ليلة.

الاحتفاظ بمذكرات أحلام

إذا تلهّى الناس قليلاً في الصباح سرعان ما ينسون أحلامهم. لذا اضبط ساعتك المنبّهة، واجعل تدوين أحلامك على رأس لائحة أولوياتك. سجّل تاريخ كلّ حلم ودوّن مشاعرك، وتفاصيل الحلم. اعمد إلى رسم كل ذلك، فالأمر أكثر عفويةً من رصد أفكارك في مقاطع كلاميّة. أما تصوير مشاهد أحلامك، فهو بذلك أفضل طريقة لفهم جوهر الحلم. ستحتاج إذاً إلى تسجيل أحلام كثيرة قبل أن تبدأ بإيجاد نقاط مشتركة في ما بينها.

لائحة مذكرات الأحلام

سجّل كل أحداث حلمك كما راودتك.

- اذكر جميع شخصيّات حلمك (بما فيها الحيوانات) من كانت؟ ماذا فعلت أو قالت؟ كيف كانت؟ هل كانت شخصيّات خيالية؟
- دوّن ما ورد في حوارات أحلامك، بكل تفصيل.
- اذكر محيط الحلم. هل كانت المشاهد حقيقيّة أم خياليّة؟ إن كان المكان مألوفاً، كمطبخك مثلاً، هل كان نسخة طبق الأصل عنه؟
- أعدّ لائحة بكل الأشياء، والإشارات والرموز، حقيقيّة كانت أم خياليّة، ودوّن ملاحظة بالألوان الواردة في أحلامك.
- صف الجو المخيّم في حلمك، وتأثيره فيك. اذكر أي تغيّرات في المزاج، ولا تنسى شعورك حين استيقظت.

من جهة أخرى، تدفعنا الكوابيس إلى مواجهة مسائل رفضنا معالجتها قبلاً، مع أنها تشمل رسالةً علينا الاستماع إليها. وإذا حاول عقلنا الباطني جذب انتباهنا إلى أمر خاص قد يكون من الصحي التعامل مع هذا الأمر بدلاً من الخجل والابتعاد. في هذا السياق، يقول عالم النفس "دايفيد فونتانا" أننا نستطيع الاستعانة بالكوابيس لخدمة مصالحنا الخاصة، عندما نفسّر بأن الخوف الذي تتسبّب به ما هو إلا ردّة فعلنا تجاهها. أخيراً، وجد من تراودهم كوابيس كثيرة أن التعامل معها قد يساعد على وضع حدٍّ نهائي لها.

القسم الثاني

عالم الأرق

الفصل الخامس

أعداء النوم

إن جسم الإنسان مصمم للنوم طوال الليل، بحيث نتمكّن من الإبداع والإنتاج خلال النهار. غير أنّنا، في مجتمعات أواخر القرن العشرين "المتقدّمة"، نتعرّض لوهج الأضواء الاصطناعية المتواصل ليلاً نهاراً، عوضاً عن اختبار فترات يتناوب فيها بانتظام نور الشمس المنشّط، والظلام المريح. إنّنا نعمل طويلاً، وغالباً لساعات غير منتظمة، ويُبقي الإرهاق أجسامنا في حالة تأهّب مستمرة، قلّما تزول بإزالة الإجهاد الجسدي. أضِف إلى ذلك كلّه، التلوّث بالضجيج، والنظام الغذائي السيئ، والتدخين، وقلة الحركة، فيُصبح بعد ذلك من المدهش أننا ننام أصلاً.

فهم أسباب الأرق

لا شك في أنّ طريقة عيشنا تؤثّر على جودة نومنا. فالعوامل التي تساهم في النوم، في الروتين اليومي، تُعرف بـــ "نُظم النوم". وهكذا، إن تحسين نُظم النوم قد يُحدث فرقاً واضحاً في نوعية النوم، غير أنّه لن يحلّ بالضرورة مشكلة مزمنة. فنادراً ما تكون اضطرابات النوم نتيجة عوامل خارجية بحتة. فعلى سبيل المثال، قد يكون الضجيج سبباً مباشراً في إيقاظك خلال الليل، إلاّ أنّ ما يُبقيك يقظاً، قد يكون قلقك بشأن إنجاز عمل ما في وقت محدّد. إذاً، فمن المهم التأكد من عدم مساهمة العوامل الخارجية التي يمكن تفاديها في الأرق، إلاّ أنّ الأهم هو عدم تجاهل إمكانية وجود أسباب ضمنيّة مُتشعّبة لمشكلتك.

تعطيل الساعة البيولوجيّة

إنّ أنماط الحياة الحديثة غالباً ما تحكمها الحاجة إلى كسب الرزق أكثر من

نُظم الطبيعة. وقد يؤثّر ذلك سلباً على أنماط النوم، وبالتالي على الصحة. فبرامج الإنتاج التي تمتد على أربع وعشرين ساعة في النهار، والسفر حول العالم، والاحتفال حتى الساعات الأولى من الصباح، كلها تدل على نُظم بيولوجيّة مضطربة، وعلى برامج نوم مُعطّلة. لقد أظهرت دراسات عديدة أنّ اضطرابات عادات النوم قد تنعكس سلباً على صحة العقل والجسد معاً.

العمل بالمناوبة

إنّ الذين يعملون في الليل لا يعملون أبداً في انسجام مع أجسامهم، ونادراً ما يشعرون بالنشاط أو بالفعالية التي قد يُظهرونها في العمل نهاراً. ويميل عمّال الليل إلى المعاناة من الفعاليّة المنخفضة، والتعب الدائم، والانفعال السريع، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات، مما يزيد من خطر وقوع الحوادث الصناعية، والأخطاء المتعلّقة بالتمييز المهني. ونظرياً، يتأقلم النظام الدوري اليومي مع عادات جديدة، إلا أن عمال المناوبة لا يتأقلمون ويعزى ذلك إلى أنهم يعودون إلى عاداتهم الطبيعية في أيام العُطل. كما وتعيد عوامل النهار، وبخاصة نور الشمس، ضبط الساعة البيولوجيّة، وبالإضافة إلى ذلك، فإنّ بعض نظم الجسم، وبخاصة تقلبّات الحرارة، لا تتأقلم مع العمل الليلي.

كما ويُغيِّر العمل الليلي أنماط النوم. وقد تبيّن أنّ العمّال الليليين ينامون أطول من الذين يعملون في ساعات العمل الطبيعة، إنّما لفترات متتالية أقصر، ممّا يؤثّر على نوعية نومهم. كما يكون النوم مع حركة العين السريعة أقل عند هؤلاء مما يكون لدى الذين ينامون في أوقات منتظمة، ويبقون لفترة أطول في مرحلة النوم الأولى (النوم الخفيف)، ويصحون بشكل متكرّر أكثر. وحتى أولئك الذين ينجحون في الحصول على نوم عميق كافٍ قد يجدون ذلك غير مُنشِّط إذ إنّ هرموناتهم تعمل على نحو متعارض. فالعامل بالمناوبة الذي يخلد إلى نوم عميق عند الثامنة صباحاً، سيتابع إفراز هرمونات النمو التي تُفرَز خلال النوم العميق. إنّما سيُفرِز العامل أو ستُفرِز العاملة هرمونات النهار أيضاً، أي الأدرينالين والكورتيكوستيرويد، إذ إنّ النوم لا يؤثّر في إفرازها. ويؤدي تضارب الهرمونات هذا إلى إصلاح جسدي ونمو غير كافيين، ونوم غير منعش.

نصائح للعمّال الليليين

هناك سبل متعدّدة للعمّال الليليين للتخفيف من النعاس في أوقات العمل ومن آثاره المرضيّة:

- **خُذْ قيلولة قبل بدء مناوبتك.**
- **تمرن بانتظام.**
- **لا تتناول الكحول قطعياً.**
- **استشر طبيبك حول الوقت الأفضل لتناول أي أدوية.**
- **اعمل في مكان تكون فيه الإضاءة جيدة.**
- **حسِّن نظام النوم كما هو وارد في القسم الثالث.**

التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، وأوقات النوم غير المنتظمة

إنّ التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، والإبقاء على أوقات غير منتظمة للنوم وللاستيقاظ، عاملان مؤثران على الصحة وعلى مستويات الحيويّة كما العمل بالمناوبة. وقد يُسبب التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، عوارض عدّة تنتج عن تعطيل الساعة البيولوجيّة. وتتمثّل أهم آثارها في النُعاس النهاري، وعدم القدرة على النوم في الليل، وإحساس عام بعدم الراحة يرافقه ألم في الرأس، وفقدان الشهية، ونشاط معوي غير منتظم، وعدم القدرة على التركيز. وتكون هذه العوارض أكثر سوءاً عند السفر من الغرب باتجاه الشرق، إذ إنّ الوقت يتقدّم في حين يبقى الانتظام الدوري اليومي متأخراً عنه. وتزداد هذه العوارض حدّة كلّما اجتزت عدداً أكبر من المناطق الزمنية، ممّا يؤثِّر أيضاً على نوعية النوم، فعوضاً عن الغوص في نوم عميق في أولى مراحل الليل، سيتوزّع على طول فترة النوم، ممّا يعطي انطباعاً بنوعية نوم أقل جودة.

اللجوء إلى القيلولة

للقيلولات سلبياتها وإيجابياتها. أما أهم سلبياتها فتكمن في أنك عندما تنام في النهار لن تكون متعباً بما يكفي لتنام في الليل. إلاّ أنّ الاستعمال الحكيم للقيلولة قد يكون مفيداً في حال ساعدتك على البقاء يقظاً بما فيه الكفاية أثناء العمل، ولم تؤثّر على نومك في الليل. ففي الواقع، يعتقد الكثير من الباحثين في هذا المجال، إن الاستعمال الحذر القيلولة قد يُعزّز الانتظام الدوري اليومي، ويحسّن المزاج والتركيز.

ينخفض التركيز بشكل طبيعي بعد ثماني ساعات تقريباً من الاستيقاظ. فإن أخذت قيلولة قصيرة من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة في هذه الفترة الزمنية، لن يؤثّر ذلك على الأرجح على النوم في الليل، إلاّ أنّ القيلولة، في أيّ وقت آخر، وبخاصة بعد عشر ساعات، أو اثنتا عشرة ساعة من الاستيقاظ، قد تعيق النوم. أمّا إن كنت تنام دائماً بشكل سيئ في الليل، ولذلك تشعر بالحاجة إلى القيلولة في اليوم التالي، فذلك يعني أنك قد طوّرت على الأرجح، عادات نوم سيئة. وللعودة إلى الروتين الطبيعي، من المهم أن تبقى مستيقظاً خلال النهار. أمّا عملية استعادة أنماط نوم طبيعية، فقد تستغرق عشرة أسابيع، فعليك بالصبر.

كيفية محاربة التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة

يمكن تخفيف عوارض التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، وتسريع التأقلم، وذلك باتّباع بعض الإرشادات الأساسية عند السفر عبر المناطق الزمنية.

- **سافر ليلاً إن أمكن، وحاول النوم.**
- **تناول وجبة صغيرة وخفيفة فحسب، في الطائرة.**
- **اشرب الكثير من الماء في الطائرة.**
- **اعتمد روتين المنطقة الزمنية الجديدة على الفور.**
- **حاول بدء نهارك ببعض التمارين الخفيفة.**
- **عرّض نفسك للضوء الطبيعي بشكل أكبر في الأيّام الأولى التي تلي سفرك.**

الصحة الجسدية والنفسية

إن المشاكل الصحية الناتجة عن حالات مزمنة أو خطيرة، أو عن إصابات، أو شكاوى شائعة، هي إحدى الأسباب الأساسية للنوم المتقطع. فالألم، بشكل خاص، يُصعّب الخلود إلى النوم، ويُخفّض كمية النوم العميق، وغالباً ما يؤدي إلى نوم متقطّع. وبغض النظر عمّا إذا كان الألم مرتبطاً بالتهاب بسيط، أو بمرض خطير كالسرطان مثلاً، فهو يُعكّر النوم في أمس أوقات الجسم حاجة إليه.

نقص أو فرط التحفيز

قد يجد الأشخاص الذين لا يقومون بنشاط جسدي كبير خلال النهار أنفسهم غير تعبين بما يكفي للخلود إلى النوم في الليل. وحتى أولئك الذين يتمكّنون من النوم، قد لا يحصلون على نوعية النوم المطلوبة. وقد أُثبت أن نقص النشاط الجسدي قد يؤثّر بشكل كبير على نوعية النوم، ممّا يمنعك من العمل بفعالية، أو من الإحساس بالنشاط عند الاستيقاظ.

ويستعمل الدكتور بيتر لامبلي في كتابه "الأرق ومشاكل النوم الأخرى" مصطلح "سوء النوم" لوصف النوم الخفيف والمتقطّع المترافق مع القليل من النوم العميق مع حركة العين السريعة، والذي يُعاني منه الذين يعيشون حياة غير ناشطة.

غير أنّ الخمول الجسدي ليس نوع الخمول الوحيد الذي يؤثّر سلباً على النوم. فإنّ نقص كلّ من النشاط الفكري، والحماس الشخصي، وتحقيق الذات، قد يساهم في النوم الخفيف، والمتقطّع، وغير المنشّط. ويبدو أنّ "سوء النوم" شائع بين الناس الذين يتفادون التحدّيات، ويعيشون حياة مملة، وغير مُرضية.

إنّ قلّة التمارين أمر غير حكيم، في حين أنّ الإكثار من النشاط، وبخاصة في وقت متأخّر من الليل، له التأثير السلبي ذاته على النوم. فالإجهاد الجسدي يُحرّر الأدرينالين الذي يزيد اليقظة، ويُنتج التعب بشكل متناقض. كذلك يُعيق التنشيط الفكري في وقت متأخر من الليل، عملية النوم، إن لم نقلّص النشاط قبل النوم.

الحالات الشائعة التي تؤثّر على النوم

الخُناق

•

الربو

•

داء السكر

•

التهاب المفاصل

•

مشاكل الغدّة الدّرقيّة

مواد كيميائية تؤدي إلى اضطرابات النوم

إنّ كلّ ما تُدخله إلى جسمك خلال النهار يؤثّر على عمله خلال الليل والنهار معاً. فهناك العديد من المواد التي تؤثّر على النوم، وللحصول على نوم كافٍ ومريح، من المهم التخفيف من تناول هذه المواد الكيميائية إلى الحدّ الأدنى.

الكافيين

الكافيين مادة مُنبِّهة توجد في الشاي، والكاكاو، ومشروبات الكولا، والشوكولاته فضلاً عن القهوة، كما يوجد الكافيين في بعض مُستحضرات تخفيف الألم والرشح التي تُباع وفقاً لوصفة طبيّة، أو بشكل حرّ. وقد تستمر فعالية الكافيين حتى أربع عشرة ساعة. وتُعطي المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين زخماً حيوياً مؤقتاً، لأنّها تسحب مخزون الغليكوجين المنشّط من الجسم، وتُحوّله إلى غلوكوز (سكر). إنّ السحب المتكرِّر من بنك الطاقة هذا يؤدي إلى استنفاد المخزون بسرعة، وإلى الشعور بالتعب المستمر. وسيؤدي ذلك إلى حرمانك من النوم المنشط أيضاً لأنّ الكافيين يُنبّه الجهاز العصبي ويزيد من إفراز الأدرينالين، مما يُبقيك يقظاً وقلقاً.

الأدوية غير المشروعة

تُسبّب العديد من الأدوية غير المشروعة المعروفة بأدوية "الراحة"، اضطراباً في النوم خلال الاستعمال وعند التوقّف عنه. كما وتُسبِّب مُخمِّدات الجهاز العصبي المركزي مثل القنّب، والمنشِّطات مثل الأمفيتامين، بتعطيل أنماط النوم.

النيكوتين

إنّ النيكوتين في التبغ يُحفز الجهاز العصبي، ويرفع ضغط الدّم، ويُعيق التنفُّس. كما أنّه يتسبّب في إفراز الأدرينالين الذي يحرم من منافع النوم المنشّطة. وينزع المدخِّنون إلى نوم أخف وأكثر تقطُّعاً من غير المدخنين.

الوصفات الطبيّة

لكل الأدوية أعراض جانبية، أحد هذه الأعراض هو اضطراب النوم. إذا واجهتك صعوبة في النوم فيما تتبِّع علاجاً طبيّاً، لا تتوقف عن تناول الدواء، إنّما ناقش الأمر مع طبيبك.

فقدان الوزن

يبدو أن الأشخاص الذين يزيد وزنهم قليلاً عن المعدّل ينعمون بنوم جيد أكثر من النحفاء. وقد يعود ذلك إلى أن الأشخاص الأكثر بدانة يشعرون غالباً بسعادة كبيرة لأنهم يتمتعون بشهية على الطعام تؤدّي إلى ازدياد وزنهم وتجعلهم ينامون أفضل من الأشخاص المحبطين والقلقين. غير أن الوزن هو الذي يحدث الفرق وليس بالأحرى سمنة الجسم. وتشير بعض الدلائل إلى أن ذوي الوزن الأثقل يتمتعون بإيقاع نوم أطول من المعدّل. فدورات النوم الأطول تفسح مجالاً أكبر للنوم مع حركة عين سريعة. كما أن فقدان الوزن الزائد قد يكون مفيداً للصحة لكن فقدان الوزن بشكل فجائي يعطّل أنماط النوم بشكل كبير.

العوامل النفسية

تشير التقديرات إلى أن ما بين 85% و90% من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية كالقلق والاكتئاب يواجهون أيضاً مشاكل في النوم. فالقلق يسبب التوتر ويجعل الجسم يقاوم النوم. وغالباً ما يكون القلق مشكلة مؤقتة تسببها الامتحانات، أو مقابلة عمل، أو أي حدث آخر يثير التوتر لكنه ينتهي عند القضاء على سبب المشكلة. إن القلق الخطير والدائم، مهما كان مصدره، يتطلب علاجاً تخصصياً.

ونشير إلى أن النوم السيئ يشكل أحد الأعراض التقليدية للاكتئاب. فهو يعطل ساعة الجسم ويسبب اضطراباً في النوم ويجعل المكتئبين ينامون في أوقات غير مخصصة للنوم كما أنهم يسهرون أحياناً طوال الليل وينامون في النهار. لكن، على نحو غير سوي، يختبرون النوم مع حركة عين سريعة في أولى ساعات الليل، وفي معظم الأوقات المتأخرة من النوم العميق. ويتم تصحيح نمط النوم بتناول أدوية مضادة للاكتئاب. فالعلاج الطبي لحالات الاكتئاب ضروري جداً لكنه يرتبط أحياناً بعادة نوم قاسية تجعلك تدرب نفسك مجدداً على الخلود إلى النوم ليلاً والاستيقاظ أثناء النهار.

العوامل الخارجية

لا يعزى اضطراب النوم إلى ما تدخله إلى جسمك وحسب بل إلى ما يدور حولك أيضاً. ويفيد المنطق العام أن الضجيج يمنع المرء من التمتع بنوم سليم، لكن الحساسية تجاه الضجيج هي مسألة شخصية، فهي تزداد مع التقدم بالعمر. لقد اكتشف الباحثون أن النساء حساسات تجاه الضجيج أكثر من الرجال. ويكون ذلك وقف على مرحلة النوم التي يحدث فيها الضجيج. فإيقاظنا من النوم العميق والنوم المترافق مع حركة العين السريعة يتطلب مجهوداً أكبر مما يتطلبه الأمر في المرحلتين الأولى والثانية من النوم الخفيف. لكن ليس من المدهش أن تفيد البراهين أنك إذا كنت تشعر بتعب أكبر تصبح أقل عرضة للاستيقاظ من النوم مهما كان صوت الضجيج مرتفعاً. وأثبتت الدراسات أن الضجيج المرتفع يسبّب اضطراباً أكثر من الدندنة الرتيبة أو الطن أو التكتكة. كما أن طبيعة الضجيج مهمة جداً. فيمكن للأم أن تنام وسط عاصفة قوية لكنها تستيقظ ما أن تسمع صوت طفلها. كما أن العديد من الأشخاص الذين يستيقظون بسبب الضجيج لا يتمكنون من النوم من جديد بسبب الغضب الذي يشعرون به بسبب إعاقة نومهم.

تبدلات الحرارة

يصعب على المرء أن ينام جيداً عندما يشعر بالبرد القارس أو بالحر الشديد كما أن طول فترة النوم المنشط للقوى يتأثر بارتفاع الحرارة وانخفاضها بشكل يسلب المرء راحته. فالحرارة التي تبلغ 18 درجة مئوية (أي 65 درجة فهرنهايت) تكون مثالية للنوم. وقد ظهر أن الحرارة التي تفوق 24 درجة مئوية (أي 75 درجة فهرنهايت) توقظ المرء من نومه وتجعله يتقلب كثيراً وتمنعه من التمتع بالنوم المنشط للقوى والنوم المترافق مع حركة عين سريعة. كما أن الحرارة المنخفضة مضرة بالنوم أيضاً.

الضوء

يلعب كل من الضوء والظلام دوراً خاصاً في وضع برامج النوم. كما يؤثر هذان العاملان على طول فترة النوم ونوعيتها. فالتعرض للضوء القوي لا سيما نور الشمس أثناء النهار يؤمن راحة أكبر للمرء خلال النوم في الليل، إلا أننا نحتاج للظلام في الليل للنوم بعمق.

معالجة الأرق عاطفي السبب

- حاول أن تطبق التوصيات المدونة في القسم الثالث من هذا الكتاب.
- أُخرج من المنزل وقم بتمارين يومية.
- اتصل بصديق يريحك أو بأحد أفراد عائلتك قبل أن تذهب إلى الفراش وحدثه عن الأمور التي تزعجك.
- إن زادت حدّة المشكلة ولم تشهد أي تحسن استشر طبيبك للحصول على مساعدة نفسية.

الفصل السادس

اضطراب النوم

يعاني أكثر من 65 مليون أميركي وعشرة ملايين بريطاني من نوم سيئ، ويطلب ثلث هؤلاء المشورة الطبية فيما يتعلق بمشكلتهم، كما أن ثلثيهم يستشيرون طبيباً نفسياً زاعمين عدم تمتعهم بنوم منعش ومنشط للقوى. لقد تناول الفصل الأول أهمية النوم للصحة الجسدية والنفسية. فالحرمان من النوم يظهر سريعاً على الوجه، والبشرة هي مقياس الصحة. أما النقص في تجدد الخلايا فيعني أنه لا يتم استبدال خلايا البشرة بالسرعة الكافية للمحافظة على نضارتها ولمعانها. وغالباً ما يدلّ الارتخاء والأكياس والدوائر القاتمة تحت العينين على نقص في النوم. كما أن عدم النوم طوال ليلة أو ليلتين قد يسبب قلقاً كبيراً للمرء. إن القليل من المعرفة تكفي للتغلب على معظم اضطرابات النوم وذلك بدون مساعدة أخصائي. أما نقطة الانطلاق فتكمن في فهم طبيعة هذه المشكلة الخاصة.

يدرك معظم الأشخاص ما الذي يمنعهم من النوم لكنهم قد يخطئون في تشخيص سبب المشكلة. فقد تستيقظ في الليل وتكتشف أنه يستحيل عليك أن تخلد مجدداً للنوم بسبب شخير شريكك. لكن قد لا يكون شخيره السبب المباشر لاستيقاظك في الدرجة الأولى. فقد يعود ذلك إلى حلمٍ مزعج أو قلق أو ألم. وتساعدك الاستفتاءات في مقدمة الكتاب على تحليل سبب مشكلتك. وعندما تكتشف السبب سوف تتمكن من اتخاذ خطوات تساعدك على التخلص من المشكلة أو على الحدّ من تأثيراتها على الأقل، من خلال إحداث تغييرات في صحتك وأسلوب حياتك، وإعادة النظر في نظامك الغذائي وتعلم الاسترخاء واتباع روتين يحثك على النوم. يقدم لك القسم الثالث إرشادات لتساعد نفسك على الحصول على نوعية النوم التي تحتاجها.

تستعمل جمعية اضطرابات النوم الأميركية رمز اليان/اليانغ لتمثيل أهمية التوازن بين النوم واليَقَظَة في المحافظة على الصحة الجيدة.

ما هو الأرق؟

الأرق هو عدم القدرة على النوم. ويمكن استعمال هذه العبارة لوصف الصعوبة في الخلود إلى النوم وفي الاستمرار فيه بالإضافة إلى عدم القدرة على النوم إطلاقاً. أما الفرق بين الشخص الذي ينام فترة قصيرة والشخص المصاب بالأرق، فيكمن في أن الأول يحتاج إلى القليل من النوم ليحافظ على صحة جيدة ومتعافية، في حين يعاني الآخر من مشاكل جسدية ونفسية بسبب عدم النوم. فالأرق ليس بحدّ ذاته مرضاً، لكنه من أعراض عدم التوازن في الجسم وقد تتعدد أسبابه.

الأرق العابر والقصير الأمد

من الشائع أن يسبب التوتر أرقاً للإنسان في الليلة التي تسبق الامتحان، أو مقابلة عمل مهمة، أو الزفاف. كما أن التفكير بأخبار فجائية ومثيرة – سواء كانت جيدة أو سيئة – يصعّب على الإنسان الخلود إلى النوم. فالقلق يثير الجهاز العصبي ويبقي الدماغ يقظاً ومضطرباً. لا يعزى الأرق العابر للإرهاق وحسب وإنما أيضاً إلى مشاكل صحية بسيطة كالسعال، والزكام، وتعطيل ساعة الجسم البيولوجية نتيجة السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، بالإضافة إلى الاضطرابات الخارجية كالضجيج. عادة ما يكون سبب هذا النوع من الصعوبة في النوم واضحاً وتختفي المشكلة عندما يزول سببها. يدوم الأرق القصير الأمد لأسبوعين أو ثلاثة. وغالباً ما ينتج عن تقلبات عاطفية فجائية كالطلاق أو الثكل أو الألم أو المرض.

عندما ينتج الأرق القصير الأمد عن مشكلة عاطفية يمكن للمرء أن يستعين بمشورة الآخرين أو حتى مشاركة مشاكله مع أحد أصدقائه. كما يمكن للمعالجة بالتنويم المغناطيسي أن تساعد على التخلص من العواطف المكبوتة، بالإضافة إلى أن عدة علاجات تكميلية أخرى كالمعالجة المثلية والمعالجة بالعطور والوخز بالإبر الذي يعمل على إعادة الصحة الجسدية والعاطفية قد تساعد المرء على تخطي هذه الفترات الصعبة (أنظر القسم الرابع). وقد تكون الحبوب المنومة مفيدة لبعض الأشخاص لتحسين النوم خلال الفترات القصيرة من المِحَن والآلام الحادة (أنظر الفصل 11).

الأرق المزمن

قد تعزى صعوبات النوم طويلة الأمد – الأرق المزمن – إلى مشاكل نفسية أو بيئية أو فيزيولوجية. في بعض الأحيان يمكن لصدمة ما كوقوع حادث أو وفاة في العائلة، أو طلاق أن تفاقم المشكلة. مما يجعلها تتأصل في الشخص وبخاصة عندما يصبح معتمداً على الحبوب المنومة. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي أسلوب الحياة على المدى الطويل أو العوامل البيئية كالإدمان أو الإرهاق الناتج عن العمل إلى أرق مزمن. كما أن بعض الأدوية والحالات الطبية الطويلة الأمد تلعب أيضاً دوراً في تفاقم مشاكل النوم المزمنة.

حالة اليقظة ونشاط الهرمونات

ينتج القلق نفس الآثار الفيزيولوجية التي تسببها مواجهة الخطر. فيرسل الدماغ رسائل للغدد الكظرية لتفرز الأدرينالين الذي يطيل من فترة التنبه. وغالباً ما يكتشف الأشخاص الذين يسبب لهم القلق أرقاً أنهم حتى عندما يذهبون للخلود إلى النوم يستيقظون غير منتعشين. هذا لأن مستويات الأدرينالين المرتفعة تحصر عمل هرمونات النمو المنشطة للقوى.

الصعوبة في الخلود إلى النوم

لا يؤثر الأرق الاعتيادي على كل شخص بالطريقة نفسها، وغالباً ما يعطي نمط الأرق مفاتيحاً لاكتشاف أسبابه. يمكننا تقسيم الأرق القصير الأمد والأرق المزمن إلى عدة أنواع. إن نصف الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في النوم يملكون مشكلة في الخلود إلى النوم. كما أن العديد من الأشخاص الذين يزعمون أنهم يواجهون صعوبات في الخلود مجدداً إلى النوم عندما يستيقظون من نوم خفيف (في المرحلتين الأولى والثانية)، لا يشعرون إطلاقاً بأنهم كانوا نائمين. ويشيرون إلى أن اختبار نومهم يختلف في الواقع عما يسمى "النائمون الطبيعيون". ويبدو أن فكرة عدم قدرة المصابين بالأرق على النوم تزيد القلق لديهم وتضاعف من حِدّة المشكلة.

إن استلقيت في سريرك وأمضيت أكثر من ثلاثين دقيقة محاولاً أن تنام،

حاول ألاّ تغضب من جراء ذلك. وتذكر أن إيقاعك دون اليومي يملي بأنك خلال مدة تتراوح بين 90 و100 دقيقة ستختبر فترة من النعاس تستطيع خلالها أن تنام بكل سهولة. وبدلاً من أن تتقلب في الفراش، انهض واذهب إلى غرفة أخرى وقم بأمر يجعلك تسترخي أو تضجر لفترة. اشرب كوباً من شاي الأعشاب إذا أردت، لكن لا تتناول مشروباً يحتوي على الكافيين. وعندما تشعر بالنعاس عد إلى الفراش وحاول أن تنام من جديد.

القلق، والغضب، والإرهاق هي من أكثر أسباب الأرق شيوعاً. لكن يمكن لتقنيات التحكم بالارهاق وتقنيات الاسترخاء أن تساعد في السيطرة على القلق من يوم إلى آخر. كما يجب على الأشخاص الذين يعانون من قلقٍ دائمٍ ومتكررٍ أن يستشيروا طبيباً مختصاً. وغالباً ما يكشف العلاج الناجح السبب الأساسي للقلق دون الحاجة إلى القيام بعمل إضافي.

تعزى أسباب مشاكل الخلود إلى النوم في الطب الصيني التقليدي عادة إلى نقص في تدفق الدم الناتج عن القلق والإرهاق أو إلى نقص البروتين في الحمية الغذائية. أما الأعراض الأخرى لنقص تدفق الدم التي تستوجب العلاج بالدبابيس والإبر فهي تشنجات تسببها الدورة الدموية الخفيفة، والتركيز الضعيف، والذاكرة الضعيفة. وتُعرف الأخيرتان في الطب الغربي التقليدي بأعراض النقص في النوم.

الحركات اللاإرادية

يستقيظ بعض الأشخاص في الليل بشكل متكرر وهم يشعرون بارتجاج في قدميهم. وتعرف هذه الحالة بالساقين اللتين لا تهدأان، إن نقص الحديد وشرب الكثير من الشاي الذي يحتوي على الكافيين الذي يحول بدوره دون امتصاص الحديد هما عاملان منبهان. كما أن النقص في الكالسيوم والفيتامينات الأخرى والمعادن يؤثر سلباً في هذه الحالة. وقد يعود ذلك أيضاً إلى فقر في الدورة الدموية. لم يثبت العلاج بالأدوية فعاليته دائماً. أما الحلّ فيكمن بالمزيد من التمارين وتناول الفيتامينات والمعادن. كما يمكن أن تكون جينكو بيلوبا مفيدة.

الاستيقاظ في الليل

لأننا نتنقل بين دورات من النوم الخفيف، والعميق، والنوم المصحوب بحركة عين سريعة فنحن نغط بفترات من العفو تليها يقظة قصيرة أثناء النوم. ويحدث ذلك عادة بعد نوم مصحوب بحركة عين سريعة لكننا لا نتذكر تلك الدورات لأنها قصيرة جداً. غير أن بعض الأشخاص يبقون مستيقظين لفترة طويلة. ويمكن للاكتئاب، والقلق، والألم، وأمراض الجهاز التنفسي، والكحول، والكافيين، والإدمان على المخدرات، والحاجة المتكررة للدخول إلى الحمام أن توقظ المرء في الليل لفترة طويلة.

في الطب الصيني يشير الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم إلى نقص في تدفق طاقة الين (yin) نتيجة الإفراط في العمل، والاجهاد، والتوتر العاطفي، والنظام الغذائي السيء. ويرى الأطباء الصينيون أن النقص في طاقة (ين Yin) هو سبب شائع للقلق لدى كبار السن. هذا وتوصف طاقة ين بأنها باردة ورطبة. ويمكن لأعراض النقص أن تتضمن الشعور بالحرّ، والوهج، والغضب، والإمساك، والتعب، إن كل هذه الأعراض معروفة بتأثيرها على نوعية النوم.

الاستيقاظ المبكر

إن الميل للاستيقاظ في وقت مبكر يزداد مع التقدم بالعمر. وتشير الإثباتات إلى أن النوم يصبح أخف مع التقدم في السن. وبالنسبة لبعض الأشخاص يكفي تسرّب نور خفيف إلى الغرفة أو سماع ضجيج بسيط في الخارج لكي يستيقظوا من النوم. يمكنك أن تتخذ إجراءات لتعتيم غرفتك ووضع حدٍّ للضجيج الخارجي (أنظر الفصل التاسع)، لكن عليك أيضاً أن تكون واقعياً بشأن احتياجات النوم لديك وأن تتقبل أنه من الطبيعي أن تستيقظ باكراً عندما تتقدم في السن بدلاً من أن تحاول محاربة ذلك.

ويصف الطب الأيروفيدي فترات النوم الأخف والأقصر بأنها تطور طبيعي. ويبين هذا النظام القديم أنه تسيطر على أعمار الحياة المختلفة، على غرار كل النواحي الأخرى للطبيعة، طاقات مختلفة. وبعد سن الأربعين تزداد طاقة فاتا الفاعلة مما يسهّل عملية اضطراب النوم لا سيما في الساعات الأولى من الصباح.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون أصلاً من عدم توازن في طاقة فاتا فيمكن للنوم الخفيف بطبيعته أن يتحول تدريجياً إلى أرق.

ويرى أطباء النفس الغربيون أن الاستيقاظ المبكر يدلّ على الكآبة الداخلية (وهي عبارة عن شعور بالحزن غير متعلق بأي حدث خارجي). أما الاستيقاظ المبكر وحده فلا يدلّ على الكآبة لكن قد يكون ذلك صحيحاً إذا كان مصحوباً بأعراض إضافية كالخمول، وفقدان الشهية، والرغبة الجنسية، وآلام غير مبررة في العضلات، مع إمكانية مراودة المرء أفكار مَرَضية.

الشعور بالتعب بعد الاستيقاظ

يعاني عدد قليل من الأشخاص مما يعرف بنوم ألفا – دلتا، الذي تستمر فيه أنماط الصحو لموجات الدماغ أثناء النوم العميق. كما أن بعض الأشخاص لا ينعمون إلا بفترة قصيرة من النوم المنشط للقوى. فقد ينامون مدة ست أو ثماني ساعات ويزعمون بعد أن يستيقظوا أنهم لم يناموا على الإطلاق. فالنوم لا يؤمن لهم الانتعاش وعندما يستيقظون يشعرون بالتعب نفسه الذي كانوا يشعرون به قبل النوم.

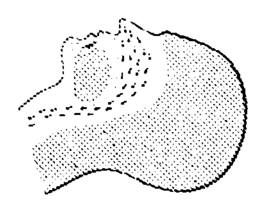
الشخير وانقطاع النفس أثناء النوم

غالباً ما يعتبر الشخير مشكلة للشريك في السرير أكثر مما للشخص الذي يشخَر. لكنه قد يعيق الشريكين معاً. ومن المعروف أيضاً أنه يزعج النائمين في الغرفة المجاورة. ونشير إلى أن ما بين ثلث البالغين يشخرون. ويبدو أن الرجال هم شركاء السرير الذين يحدثون الضجيج الأكبر مع أن عدداً كبيراً من النساء يصبن بذلك بعد سن الأياس.

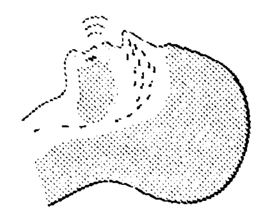
ما الذي يسبب الشخير؟

يعزى الشخير إلى انسداد في المجاري الهوائية العلوية سواء كان ذلك في الأنف أو في الحنجرة. فعندما ننام ترتخي العضلات في أعلى العنق وداخل الحنجرة، كما أن نقص الدعم من العضلات الضعيفة والهشة للحنجرة يتيح للحنك الرخو بالتذبذب مع كل تنفس. وهذه الذبذبات تحدث أصوات الشخير.

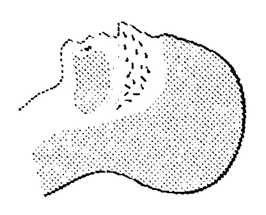
ماذا يحدث عندما نشخر؟



أثناء النوم تعمل العضلات التي تتحكم باللسان والحنك الرخو (الجزء الخلفي اللحيم من سقف الفم) على إبقاء مجرى الهواء مفتوحاً.



إذا أصبحت هذه العضلات مرتخية يضيق مجرى الهواء مما يسبب الشخير والصعوبة في التنفس.



في بعض الحالات يُسدّ مجرى الهواء بالكامل على نحو دوري مما يعيق عملية التنفس. هذا النوع من انقطاع النفس يشكّل عائقاً أثناء النوم.

عندما نتقدم بالعمر تصبح هذه العضلات أضعف فيصبح الشخير أكثر احتمالاً. كما أن الوزن الزائد هو من العوامل التي تؤدي إلى الشخير. ذلك أن السمنة تؤثر على كل عضلات الجسم، بما فيها عضلات الحنجرة، في تأدية وظيفتها. وقد يعود الشخير المؤقت إلى انسداد في الأنف بسبب الزكام، أو الحساسية، وإلى المخاطية الأنفية، وتضخم في الغدانيات أو اللوزتين. ونشير إلى أن بعض المشاكل كالدراق والنشاط المفرط للغدة الدرقية تشكل إحدى عوامل الخطر الممكنة. كما أن الأولاد الذين يشخرون عادة يعانون من مشاكل تضخّم في اللوزتين أو الغدانيات، بالإضافة إلى أن تناول الحبوب المنومة، والتدخين، والنوم على الظهر تزيد من احتمال حدوث الشخير.

التأثيرات على الصحة والرفاهة

قد لا يدركُ بعض الأشخاص أنهم يشخرون فينامون هنيئاً طوال الليل دون أن يستيقظوا. لكن العديد من الأشخاص الآخرين الذين يشخرون يعانون من نوم متقطع يسبّب لهم التعب والانفعال والنعاس في اليوم التالي. غير أن معظم الأشخاص يعتبرون

أن الشخير البسيط لا يشكل خطراً كبيراً على الصحة، مع أنه قد يدلّ على وجود مشاكل في الصحة وأسلوب الحياة لا بد من معالجتها. أما انقطاع النّفس أثناء النوم فيشكل المشكلة الأكبر في الشخير.

انقطاع النّفس أثناء النوم

تتميز هذه الحالة بشخيرٍ مرتفع ونوبات اختناق متكررة أثناء الليل. ويعود الاختناق إلى امتصاص الحنك الرخو وتسكيره أثناء استنشاق الهواء، مما يؤدي إلى انسداد المجاري الهوائية ويوقف التنفس مؤقتاً فيجعل النائم يختنق ويستيقظ بسبب عدم تمكنه من التنفس. قد تطول فترة الاختناق بين 10 ثوان و90 ثانية وقد تحدث حوالى ألف مرة في الليلة في الحالات الخطيرة. أما أسباب انقطاع النّفس أثناء النوم فهي شبيهة بأسباب الشخير.

مخاطر انقطاع النّفس أثناء النوم

ليست المخاطر المرتبطة بالنعاس خلال النهار السبب الوحيد الذي يدعو للقلق في حالات انقطاع النّفس أثناء النوم. عندما تعاق عملية التنفس أثناء النوم الخفيف أو العميق يحثّ النقص في الأوكسجين الدماغ على إرسال إشارات طوارئ للعضلات لكي تتحرك. لكن المشكلة تبلغ ذروتها أثناء النوم مع حركة العين السريعة، وإن الخطر الأكبر يقع في هذه الحالة. فشلل العضلات الذي يحدث أثناء النوم مع حركة العين السريعة يعني أن الجسم يستغرق وقتاً أطول ليتفاعل مع نقص الأوكسجين في الدماغ. ولحسن الحظ، حالات انقطاع النفس هذه نادرة ولا تصيب سوى 2 أو 3% من الناس.

يميل الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النّفس أثناء النوم إلى المزاج المتقلب، والتعب الدائم، وقلّما يهتمون بالجنس. كما أنهم يمضون فترات قصيرة في النوم مع حركة العين السريعة، وفي الحالات الخطيرة يفتقدون كثيراً إلى النوم العميق. ونشير إلى أن افتقاد الجسم إلى النوم مع حركة العين السريعة المصحوب بمشاكل التنفس التي تؤدي إلى وصول كمية ضئيلة من الأوكسجين إلى الدماغ تبرر معاناة المصابين بانقطاع النفس من مشاكل في التفكير والذاكرة.

يرتبط ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وخطر السكتة الدماغية المتزايد بانقطاع النّفس أثناء النوم. ونشير إلى أن عدد الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النّفس أثناء النوم ويموتون في الليل من جراء نوبة قلبية يتراوح بين ألفين إلى ثلاثة آلاف شخص سنوياً. أما بالنسبة إلى مرضى الربو والأشخاص الذين يعانون من أمراض تنفسية فهم معرّضون دائماً لمخاطر الصعوبة في التنفس ليلاً.

يؤدّي الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل إلى نعاس ملحوظ أثناء النهار. هذه هي أهم ميزات هذه الحالة. ويمكن في الحالات المتطرفة أن يكون النعاس خطيراً فيمنع المرء من العمل أو القيادة. أما بعض الأشخاص الذين حاولوا أن يستمروا بالقيام بمهامهم اليومية فتسببوا بحوادث خطيرة بل مميتة في البيت والعمل وعلى الطريق. ويقدّر الباحثون الأميركيون أن 20 بالمئة من الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النَفس أثناء النوم تعرّضوا لحوادث سير نتيجة نومهم أثناء القيادة.

طرق التخفيف من الشخير

يتفق الأطباء على أنه لا يمكن معالجة الشخير وانقطاع النفس بالأدوية. فالإجراءات التي يتخذها المرء لمساعدة نفسه بالإضافة إلى عدة وسائل أخرى، أظهرت نجاحاً أكبر. إن الشخير على غرار الأرق، هو عارض أكثر مما هو مرض. ونشير إلى أن القيام بالتمارين، وخسارة الوزن، وعدم التدخين، والابتعاد عن المسكّنات هي الخطوات البديهية الأولى نحو صحة أفضل وشخير أقل.

تمارين الحنجرة

تؤكد الدكتورة إليزابيت سكوت في كتابها "الطريقة الطبيعية لإيقاف الشخير" أنه نادراً ما يشخر المغنون المحترفون لأنهم يدرّبون عضلات حناجرهم باستمرار. لذا تنصح الدكتورة سكوت بخسارة الوزن، والقيام بتمارين تنفس عميق، وتثاؤب، وتنظيف المجاري الأنفية، والضحك، والتغرغر بالماء، وشدّ اللسان، والغناء. قد تكتشف أن القيام بالتمارين أمر ممتع جداً، وبصرف النظر عن أن الغناء يخفف الشخير فهو يشكل وسيلة ممتازة للتخلص من أثر الإجهاد.

النوم على الجنب

يساعد النوم على الجنب أو البطن بدلاً من الظهر على التخفيف من الشخير. فالنوم على الظهر يؤدّي إلى انزلاق اللسان نحو الحنجرة مما يعيق تدفق الهواء. أما النصيحة التقليدية التي تمنعك من الانقلاب على ظهرك أثناء النوم فتقضي بأن تخيط طابة تنس على قفا ثياب النوم، كما يستحسن أن تضع وسائد خلف ظهرك.

العلاجات المضادة للشخير

تعمل الأدوات المضادة للشخير على التخفيف من ضجيج الشخير إلى حدٍّ ما، وتقاوم مخاطر انقطاع النَّفس أثناء النوم على الصحة، لكنها لا توضح سبب المشكلة. فالمشبكات أو الشرائط الأنفية التي يفضلها الرياضيون والرياضيات الذين يريدون أن يحسنوا نسبة مأخوذهم من الأوكسجين قد تساعد على معالجة بعض حالات الشخير. وتثبَّت هذه المشبكات المتوافرة في الصيدليات في الناحية الخارجية من الأنف لفتح المنخرين وتحسين عملية التنفس. أما الخيار الأكثر تعقيداً، لكن الأكثر فاعلية، فهو جهاز الـــ CPAP أو جهاز ضغط مجاري الهواء بشكل مستمر ومفيد. وهو عبارة عن قناع أنفي يطوَّق به الوجه لإطلاق الهواء بضغط أعلى بقليل عن الضغط الطبيعي مما يساعد على إبقاء المجاري الهوائية مفتوحة. لكن بالرغم من أن وضع هذا الجهاز الغريب قد يبدو غير طبيعي إلاّ أنه غالباً ما يساعد الأشخاص الذين يعانون من انقطاع النَّفس أثناء النوم على التحسّن بشكل كبير.

ونشير أيضاً إلى وجود عملية جراحية مضادة للشخير تعرف بعملية تصحيح لهاة الحنك والبلعوم. يكوي الجرّاح الحنك الرخو ليصبح أكثر صلابة وغير قابل للتلاطم. لكن هذه الطريقة القاسية لا تنجح دائماً بل قد تساعد على التحسّن وقد تكون نافعة للأشخاص الذين يعانون من مخاطر انقطاع النفس القصوى. أما الخطر الذي يواجهه الأشخاص الذين لا تنجح عمليتهم الجراحيّة فهو عدم التمكن من الاستفادة من جهاز الـــ CPAP بعد ذلك بسبب تلف الحنك الرخو. لا تزال العمليات الأخرى قيد التجريب. مع أن بعض الجراحين يستعملون الليزر للقيام بعملية تدعى رأب الحنك واللهاة. لا تصلح هذه الطريقة للأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد، أو الأشخاص الذين يعود سبب شخيرهم لأسباب غير الحنك الرخو. لا تزال العمليات الأخرى تجريبية مع أن بعض الأطباء يهدئون الأشخاص المصابون بالشخير بتقنية جراحية بالليزر تُدعى رأب الحنك واللهاة بمساعدة الليزر. إن هذه الطريقة غير صالحة عادة للبدينين أو للذين يرجع سبب شخيرهم إلى مشاكل غير الحنك الرخو.

المشي أثناء النوم والبراسومنيا

يعتبر المشي أثناء النوم أحد اضطرابات النوم المعروفة عامة بالبراسومنيا. ويشمل هذا المصطلح ظواهر فيزيائية سلبية تحدث خلال النوم. ويُعدّ سلَس البول الليلي، والفزع الليلي، وصرير الأسنان على سبيل المثال أشكالاً من البراسومنيا. وتجدر الإشارة إلى أن قرابة 15% من الناس عرفوا المشي أثناء النوم في وقت ما من حياتهم، هذه الظاهرة أكثر شيوعاً لدى الأطفال (لمزيد من المعلومات، أنظر الفصل السابع). أما بالنسبة إلى الراشدين الذين يسيرون أثناء نومهم، فيمرون بذلك خلال فترات من القلق والإجهاد أو لأنهم يفتقدون إلى جدول نوم منتظم، تكثر حالات السير أثناء النوم عند العمّال المناوبين أو الأشخاص الذين لا ينامون فترةً طويلة. ومن الممكن أن يعزى ذلك إلى كونهم يغطون في سباتٍ عميقٍ يفوق ذلك الذي يعرفه الأشخاص ذوي ساعات النوم المنتظمة. ويساهم تناول الكحول الذي يؤثر على آلية النوم/الصحو، فضلاً عن انقطاع النفس خلال النوم وبعض الحالات مثل داء الشقيقة ونوبات الصراع في حدوث السير أثناء النوم.

لذلك على الأشخاص المعرضين للسير أثناء النوم أن يتقيّدوا بأوقات نوم منتظمة، ويتجنبون التعب، ويبتعدون عن المناوبة إذا كان ذلك ممكناً. يعد الإجهاد والقلق عاملين مساهمين في وقوع هذه الأعراض، لذلك جرّب بعض أشكال التحكم بالإجهاد أو تقنيات الاسترخاء لتساعدك على الاستلقاء والاسترخاء مساءً. ولكن في حال كان سبب هذه العوارض عائداً إلى مشاكل في الشخصية أو قلق متأصّل فاستشارة اختصاصي قد تساعد. وتجدر الإشارة إلى أن العديد من اقتراحات سلامة الأطفال الذين يعانون السير أثناء النوم تصلح أيضاً للراشدين.

التجوال الليلي

إن الأشخاص المسنين، لا سيّما المصابين بداء الزهايمر أو أشكال الخرف الأخرى، معرضون للتجوال ليلاً. ويختلف التجوال الليلي عن السير أثناء النوم. فالشخص الذي يتجوّل ليلاً يكون مستيقظاً، إلاّ أن ذاكرته القصيرة الأمد تصبح ضعيفة فتختلط عليه الأمور ولا يدرك إذا كان في النهار أم في الليل. وفي بعض الأحيان قد يؤدّي تغيير البيئة إلى الضياع. فمنزل جديد أو حتى تغيير الغرفة قد يسبب اضطراباً.

كما يعتبر فرط الجهد سبباً محتملاً آخراً للتجوال الليلي. ومن هنا، تبرز أهمية التمارين للحصول على نوم جيد بغض النظر عن العمر. فالأشخاص المسنون لا يُرهقون أنفسهم جسدياً خلال النهار. لذلك، تأكد من أن أي شخص مسن تحت رعايتك يقوم يومياً ببعض التمارين السهلة خارج المنزل. فضلاً عن ذلك، يعتبر الاختلاط الاجتماعي مهماً أيضاً ليقدم للمسنّ حافزاً في حياته ويجعل أيامه مثيرة.

من ناحية أخرى، يجب أن تُمنح قواعد حفظ صحة النوم المشار إليها في القسم الثالث اهتماماً خاصاً. إن العديد من الأشخاص المسنين يأوون إلى الفراش باكراً جداً نتيجة للملل ربما، أو للبرد، أو لأنهم لطالما اعتادوا على ذلك. فإبقاء المنزل مضاءً خلال النهار وإطفاء الأنوار مساءً قد يساعدهم على التمييز بشكل واضح بين النهار والليل، بالرغم من أن إبقاء ضوء خافت ليلاً قد يشكل مصدر طمأنينة لهم. حاول تفادي اضطرابهم عبر ترك الأثاث والأغراض المألوفة في مكانها المعتاد كي لا يصيبهم أي اضطراب. وفي حال استمر شخص ما بالتجوال وهو في عهدتك، تأكد من أمان البيئة التي يعيش فيها قدر المستطاع وذلك عبر إقفال النوافذ وأبواب المداخل.

كيف نتصرّف إزاء شخص يتجول في الليل

إن صادفت شخصاً يسير وهو نائم أو يتجوّل في الليل حاول أن تعيده بلطف إلى سريره، طمئنه أن كل شيء يسير على ما يرام وأطفئ النور. حاول تجنب أي مواجهة حتى لو قضى الأمر أن ترافقه في جولة قصيرة قبل إعادته إلى الفراش.

صرير الأسنان

يحدث صرير الأسنان خلال المرحلة الأولى أو الثانية من النوم. وقد يسبّب صرير الأسنان على المدى الطويل ضرراً للأسنان عبر الاحتكاك التدريجي بميناء الأسنان والضغط على مفاصل الحنك. إلا أن الآثار المباشرة تشمل آلاماً في الوجه، والأذن، وتسبب في بعض الأحيان صداعاً متكرراً. ويبقى سبب ذلك غير واضح رغم اعتبار القلق العامل الأول المسبب لهذه الحالة. ليس من علاج محدد لصرير الأسنان ولكن في الحالات التي يعاني فيها الأطفال أو الأشخاص آلاماً منتظمة أو يُحدث لهم ضرراً في الأسنان، فيمكنهم وضع فم مطاطي rubber mouth أو واقٍ للعضة من شأنهما حماية الأسنان.

الشلل أثناء النوم

يحدث الشلل أثناء النوم عند الاستيقاظ من حلم ما. فالجسم يكون لا يزال نائماً وعاجزاً عن الحركة بشكل تامّ. لا يلبث هذا الشعور أن يزول ولكن قد تكون هذه التجربة مرعبة.

نوم لا يقاوم

يُعدّ النوم الذي لا يقاوم حالة نادرة وهي تحدّد وفقاً للعوامل الوراثية. فنسبة الأشخاص الذين يعانون هذه الحالة لا تتعدى 0,15% من السكان، وهي تتميّز بنعاس مفرط خلال النهار وبشلل للحظات قليلة يشبه ذلك الذي يحدث أثناء النوم اللامتزامن. إن الأشخاص الذين يعانون النوم الذي لا يقاوم معرضون لأن يغفوا في أي وقت حتى أثناء القيادة لمسافات قصيرة أو أثناء العلاقة الجنسية، إلا أن ارتفاع مستويات الأدرينالين قادر على إبقائهم مستيقظين. أما المخاطر الناتجة عن النوم الذي لا يقاوم فهي جلية إذ من الخطر القيادة أو العمل بالآلات ناهيك عن تأثيره على العلاقات الشخصية. في بعض الأحيان يصف الأطباء الأمفيتامين amphetamines الذي يساعد الأشخاص على البقاء متنبهين خلال النهار.

الفصل السابع

مشاكل النوم في الطفولة

تعتمد صحة الطفل ونموه على التوازن الذي يشمل التوازن بين الراحة والنشاط، اليقظة والنوم فضلاً عن أنواع أخرى عديدة. ويعتبر النوم جيد النوعية أساسياً ليتمكن الطفل من العمل، واللعب، ومن استيعاب الكم الهائل من المعلومات التي يحتاجها كي يغدو إنساناً ناضجاً كفوءاً. ومن دون نوم جيّد قد يفقد الأطفال حيويتهم الطبيعية وقدرتهم على الانتباه ويصبحون بالتالي مرهقين، وسريعي الانفعال، وخمولين ومزاجيين. يتمتع الأطفال بقدرة هائلة يجب أن تستخدم في نشاطات فيزيائية كي يرهقوا أنفسهم خلال النهار ويكونون في الوقت نفسه فرحين وهكذا يحصلون على ساعات النوم التي يحتاجونها خلال الليل. يصبح النوم كالتنفس عادة طبيعية، إلا أن عادات النوم الجيد يجب أن تُعلَّم. ويصرّ بعض خبراء العناية بالطفل على مسؤولية الأهل في تأمين كمية النوم التي يحتاجها أطفالهم بقدر ما يؤمنون لهم نظاماً غذائياً صحياً.

كم ساعة نوم يحتاج الأطفال؟

لا يملك الأطفال الصغار أي فكرة عن الوقت. فهم يخلدون إلى النوم عندما يشعرون بالتعب وليس لأن وقت النوم قد حان. كما أن أنظمة جسمهم، على غرار الأكبر منهم سناً، تتجاوب مع الضوء والظلمة، إلا أن نظمهم دون اليومية هي أقصر، مما يفسر استيقاظهم بنسبة أكبر طلباً للطعام أو بحثاً عن الاهتمام. ومع الوقت تبدأ أنماط نومهم تقترب من تلك التي تميّز الراشدين. ولكن من الممكن أن يستمر الأطفال الصغار بالاستيقاظ في الليل لا سيّما إن حصلوا على القبلات أو المعانقة كمكافأة.

يتفق غالبية خبراء النوم على أن انقطاع النوم الجدي قد يؤثر على نمو الطفل في حين تتفاوت الآراء حول مقدار هذا الانقطاع لدى الأطفال. إذ يبدو أن بعض الأطفال يعتادون على ساعات نوم قليلة وبالتالي يكبرون من دون الحاجة إلا لمقدار ضئيل من النوم، أقل من الحد الأدنى. ومن المهم الإشارة إلى أن كل طفل هو فرد بحدّ ذاته وأن أنماط النوم المشار إليها في ما يلي يجب أن تُستخدم كدليل لا غير.

توقعات واقعيّة

إن أهم نقطة انطلاق هي أن تقيّم إذا ما كانت توقعاتك واقعية. فمعظم الأهل يختبرون لياليًا من السهر بيد أن بعضهم الآخر أكثر قدرة على الاحتمال. وقد اكتشف الباحثون الذين أجروا اختباراً مع الأمهات لمعرفة عما إذا كن يعتقدن أن أطفالهن يعانون من مشاكل في النوم، إن تسامح الأهل يعتبر مرجعاً مهماً في تقييم نوم الطفل. وبالرغم من أن قسماً من الأطفال يعاني مشاكل نوم تبدو جلية إلا أن البعض الآخر لا يصل إلى توقعات الأهل حول ما يعتبرونه "طبيعياً" لطفل من عمره. إن الطفل الذي لا ينام لوقت يرى الأهل أنه طبيعي يمكن أن يكون يعاني من مشكلة فيزيائية أو نفسية أو عاطفية أو قد يكون بكل بساطة غير تعب أو أنه قد ركّز اهتمامه على البقاء مستيقظاً.

في بعض الأحيان، يمكن للمرض أو القلق أن يبقيا الطفل مستيقظاً. إذ إن الأطفال هم شديدو الحساسية إزاء المشاحنات بين أهلهم وإزاء المشاكل الحياتية، فانفصال الأهل أو طلاقهما على سبيل المثال قد يدفعهم إلى الشعور بضعف شديد، وبالقلق ويجعلهم عاجزين عن الراحة. يمرّ الطفل في كل مرحلة من مراحل حياته بأوضاع خاصة تستدعي إحاطته بالحب والدعم وجعله مطمئناً. وبالتالي، إن مشكلة النوم تجد حلاً لها ما أن تُعالج المشكلة الأساسية.

المولود الجديد لغاية الأسبوع الثاني عشر

يمكن للأطفال الحديثي الولادة أن يناموا ست عشرة ساعة من أصل الأربع والعشرين. ويحتاج هؤلاء إلى فترات نوم قصيرة ومتكررة تقابلها فترات من اليقظة تتيح إطعامهم بشكل متكرر. هذا وتعتبر أنماط النوم الشاذة ظاهرة طبيعية عند الأطفال. وكلما ارتاح الطفل أخذ نومه يصبح طبيعياً بشكل تدريجي.

حالما تتمكن من تحديد اضطرابات النوم التي يمكن تمييزها كتلك المشار إليها أدناه والتي تعتبر شائعة، ستصبح قادراً على اتخاذ بعض الإجراءات لتصحيحها. أما في حال راودتك شكوك بأن طفلك يعاني مشكلة نوم خطيرة، فعليك الاتصال بطبيب العائلة الذي قد ينصحك بأخصائي يقدم لك المساعدة الضرورية.

من الأسبوع الثاني عشر لغاية السنة

كلما كبر الأطفال، تصبح فترات نومهم أقل تكراراً ولكنها تمدد لفترة أطول. ووفقاً للتقديرات فإن 70% من الأطفال، عند بلوغهم الشهر الثالث، يعرفون نوماً هادئاً. أما فترات النوم الطويلة ليلاً، فتُتبَعُ عادة بفترة نوم أو أكثر خلال النهار.

من عمر السنة وما فوق

في هذا العمر يمضي الأطفال ليلتهم متنقلين بين النوم الخفيف والنوم مع حركة العين السريعة. وتظهر خلال هذه المراحل فترات من الإثارة عندما يستيقظ الطفل أو يغيّر وضعيته أو يبدو نصف نائم. وغالباً ما يعود الأطفال إلى النوم مجدداً، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تطول فترة الإثارة. هذا ويبقى الطفل بحاجة إلى قيلولة خلال النهار حتى بلوغه سنّ الثالثة تقريباً.

عادات النوم السيئة

إن كان طفلك يتمتع بصحة جيّدة، ويعيش حياة سعيدة، ولكنه يرفض كل ليلة الذهاب إلى السرير، فقد يعزى ذلك إلى العادات التي تلقنه إياها. فلا شك أن الأطفال يحتاجون إلى الراحة، والطمأنينة، والحب، بيد أنهم يحتاجون لروتين معيّن يتقيدون به. فعليهم أن ينموا على الاستقرار والنظام ومن المفيد أن يدركوا أن لكل شيء وقت ومكان مناسبين، بما في ذلك الخلود إلى النوم. لذلك، يبدو أنه من الضروري أن تنشئ لطفلك روتين حسّاس لساعات نومه يمنحه وقتاً للاسترخاء في السرير ويؤمن له ساعات نوم كافية.

المغص الليلي

إن العديد من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين الأسبوعين والثلاثة أشهر يبقون مستيقظين بسبب المغص الليلي (المغص الثلاثي الأشهر). ما من أحد يملك سبباً مؤكداً لهذا المغص، قد يعود ذلك إلى الريح، أو الجوع، أو فرط الطعام، أو عسر الهضم، أو التوتر. إن الأطفال شديدو الحساسية إزاء مزاج الأشخاص الذين يحيطون بهم ويمكنهم أن يلاحظوا التوتر من حولهم.

أما ردّة الفعل الطبيعية فتأتي بحمل الطفل وجعله يرتاح. ويعالج بعض الأهل هذه المشكلة عبر وصفات تُشترى من دون استشارة طبيب، كماء المغص أو البدائل الطبيعية. إضافة إلى ذلك، إن تغيير النظام الغذائي من قبل الأمهات اللواتي يُرضعن أطفالهن قد يساعد في حل المشكلة.

الاستيقاظ ليلاً

يستيقظ الأطفال لأي سبب كان نظراً لعمرهم أو للظروف المحيطة بهم. فالأطفال الصغار قد يشعرون بالجوع، أو المغص، أو الانزعاج، أو البرد، أو الحر، وقد يُحسّ الأكبر منهم سنّاً بالوحدة، أو الخوف، أو الإجهاد، جراء شيء قد واجهوه في البيت أو الحضانة أو المدرسة. ويؤدي الفزع الليلي أيضاً دوراً في إزعاج نوم الطفل بالرغم من أنه لا يوقظه بشكل فعلي. وغالباً ما يبدأ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستة وثمانية عشر شهراً بالاستيقاظ في الليل. وتظهر هذه الحالة عندما يمرض الطفل أو تشق أسنانه وبالتالي يعتاد على الحصول على اهتمام خلال الليل. وللتخلص من هذه العادة، حاول اتباع النصائح الواردة لاحقاً.

ومع ذلك، يحتاج الطفل الذي يصحو عدة مرات أثناء الليل وهو يشكو من الضيق إلى المواساة. لذلك، توجّه إلى الطفل وهدّئ من روعه، قل له بأنك بقربه وأن كل شيء هو على ما يرام، ولكن حاول ألا تخرجه من سريره أو تضيء النور. أكّد له أن لا سوء في العودة إلى النوم ثم غادر الغرفة.

التخلص من عادة البكاء

ليس هناك من طريقة واحدة صحيحة للتعامل مع الأطفال الأرقين الذين يبكون. وينصح بعض الخبراء بوضع الطفل في سريره وتركه يبكي حتى يغفو من تلقاء نفسه، في حين يعتقد بعض الناس بأنه من غير الجائز أبداً ترك الطفل يبكي بمفرده لأنه بذلك يصبح منطوياً على ذاته ويخشى الاهمال العاطفي. بالرغم من انعدام أي دليل يثبت صحة هذه الأقوال. سوف تجد في ما يلي شرحاً للطريقتين. ويعود إلى الأهل أن يقرروا أي مقاربة تناسبهم أكثر!

ترك الطفل يبكي

- ضع الطفل في سريره، قل له ليلة سعيدة وغادر الغرفة.
- إن بدأ الطفل بالبكاء تحقق إذا كان مبللاً، أو متسخاً أو مريضاً أو متألماً أو يواجه خطراً ما.
- عندما يهدأ غادر الغرفة.
- في حال عاود البكاء دعه يغفو من تلقاء نفسه.
- في حال استيقظ في وقت لاحق خلال الليل، كرر هذه العملية. ويبقى الأمل في أن كل مرة يستيقظ فيها الطفل يدوم بكاؤه لوقت أقل.

الإيجابيات

- إن الأشخاص الذين يتبعون الخطة بشكل صحيح ولا يستسلمون لبكاء الطفل، غالباً ما يلمسون النتائج خلال أسبوع.
- يتعلم الطفل أن ينام بمفرده، وهكذا تستطيع أن تضعه في سريره وأنت على يقين بأنه سيغفو.

السلبيات

- عليك أن تكون صبوراً وقادراً على الاحتمال. إن الأهل الذين لا يستطيعون سماع بكاء أطفالهم هم غير مؤهلين للعيش عدة أيام في نوع من الصدمة الضرورية لنجاح هذه الخطة.
- عدة ليالٍ من الانزعاج والشعور بالذنب والقلق.
- لا تناسب هذه الطريقة الأطفال القادرين على الخروج من السرير والتوجه إليكم بحثاً عن المواساة.

الطريقة الليّنة والرفقة

- ضع طفلك في سريره كالعادة، واتخذ قراراً بأنه في حال لم ينم أو استيقظ خلال الليل ستتركه يبكي لفترة من الوقت قبل أن تتدخل.
- عندما تتوجه إليه، هدئه لدقيقة أو اثنتين لا أكثر ثم غادر الغرفة. لا تبقى حتى يتوقف عن البكاء أو ينام.
- في المرة التالية، دعه يبكي لوقت أطول قبل التدخل وفي المرة التالية اتركه لمزيدٍ من الوقت. تابع على هذا المنوال أثناء الليلة وفي الليالي اللاحقة.

الإيجابيات

- إن تفقد الطفل بشكل متكرر يخفف من قلق الأهل ويوقفهم عن التفكير مما يشكو طفلهم.
- لا يشعر الطفل بأنه تم التخلي عنه، أما أنت فتشعر بذنب أقل لتركه يبكي.

السلبيات

- لا تلائم هذه الطريقة الأطفال ما دون الستة أشهر.
- يستغرق الطفل وقتاً طويلاً قبل التوصل إلى نوم من دون انقطاع.
- من الصعب أن تتحلى بصبر أو نظام كافيين للمضي بالخطة قدماً.
- يمكن لزياراتك القصيرة أن تسبب ألماً للطفل ويصبح مفعولها عكس المرجو.

السير أثناء النوم

غالباً ما يحدث السير أثناء النوم في فترة النوم العميق في الثلث الأول من الليلة. إن التحديد الإنصافي هذا للنوم العميق يمكن أن يفسر لماذا تكثر هذه الحالة عند الأطفال، معظم الأطفال يبدأون السير أثناء النوم قبل سنّ العاشرة. وهو يصيب الفتيان أكثر من الفتيات، كما تشير عدة براهين إلى أن هذه الحالة هي وراثية. تختلط آليتا النوم والمشي عند الأطفال المصابين وبالتالي يستطيعون القيام بالنشاطات اليومية كافة كارتداء الملابس والسير بشكل جيد ولكن من دون أن يعوا ماذا يفعلون. ويمكن للسير أثناء النوم أن يدوم دقائق قليلة ليصل إلى ساعة. وعندما يستيقظ الشخص، نادراً ما يتذكر ما كان يفعل أو لماذا خرج من سريره. فضلاً عن ذلك، إن من يسيرون وهو نيام يعمدون أيضاً إلى الكلام أثناء نومهم. وعلى غرار

البالغين يمكن لمراحل السير أثناء النوم عند الأطفال أن ترتبط بفترات القلق أو الإجهاد التي يعيشونها. ويزعم بعض العلماء بأن الإجهاد المناخي البيئي قد يؤدّي إلى السير أثناء النوم (أنظر الفصل التاسع).

لا يمكنك فعل الكثير للحؤول دون المشي أثناء النوم ومع الوقت يتخلص معظم الأطفال من هذه العادة. ولكن بالرغم من ذلك، فمن الضروري أن تجعل البيئة التي ينام فيها الطفل المصاب بأعراض مماثلة، آمنة إلى أقصى حدٍّ ممكن، لذلك، أوصد الأبواب والنوافذ وضع بوابة صغيرة على السلالم. تجدر الإشارة إلى أن قلة من الذين يسيرون أثناء النوم يقومون بمناورات جريئة أو غير اعتيادية كما أنهم ماهرون بتذليل العقبات أو قطع الطرقات المحفوفة بالمخاطر. رغم ذلك، يمكن للطفل أن يرتبك وأن يتوه، لذلك من الضروري تجنّب كافة المخاطر. إذا صادفت طفلك وهو يمشي أعده برفق إلى السرير.

إبقاء الطفل في مأمن

إن كنت قلقاً إلى حدٍّ كبير يمكنك أن تقيّد طفلك بسريره. وهذا لا يعني أن تُحكِم الربط بشكل يعجز فيه عن الحراك، بل قم بوضع حبل طويل بما فيه الكفاية حول كاحله وثبّته بالسرير وذلك كي لا يتمكن طفلك من التجوال بعيداً.

الكوابيس

يبدأ نصف الأطفال تقريباً بين عمر الثلاث والست سنوات باختبار نوع من الكوابيس. وما يزال سبب هذه التجارب المزعجة مجهولاً حتى الآن. ويفيد بعض علماء النفس أن الطفل عند بلوغه الست سنوات يدخل في صراع كي يستوعب مفهوم الموت والنوم. وخلال نومه تظهر هذه المخاوف المرضية علناً متخذةً شكل كوابيس. وبالطبع يشعر الأطفال بالقلق أيضاً بسبب الأجواء المشحونة في العائلة، وبسبب الواجبات المدرسية، وبسبب سوء المعاملة. كما أنهم يشاهدون التلفزيون وأفلام الفيديو، ويقرأون كتباً ويلهون بألعاب ويلتقون بأشخاص يسببون لهم الخوف، وهكذا فإن الخوف الذي يحاولون محوه يجد له مخرجاً عبر الأحلام.

غالباً ما يتذكر الأولاد أحلامهم ويمكنك اكتشاف ما يقلق طفلك إلى حدٍّ بعيد

بسؤاله ماذا يتذكر عن الحلم السيئ الذي راوده. من المهم أيضاً أن تعطي طفلك الدعم ليقوم بذلك ولا تجبره على التحدث عن أشياء يفضل إبقاءها طيّ النسيان. قل له إن ذلك مجرد حلم وأن الأحلام غير قادرة على إيذائنا.

الفزع الليلي

يعتبر الفزع الليلي أقل شيوعاً من الكوابيس، إلا أنه يشكل جزءاً معيارياً من تجارب النوم في الطفولة، لا سيّما بين عمر ثلاث وست سنوات. يختلف الفزع الليلي عن الكوابيس بأوجه عدة. فهو يحدث أثناء ساعات النوم الأربع الأولى عوضاً عن نصف الليلة أو الجزء الأخير منها. وهو يدوم من عشر دقائق ليصل إلى ساعة في بعض الأحيان. يجلس الطفل في سريره ويشرع بالصراخ وتصبح عيناه جاحظتين ويكون في حالة ضياع وربما غير واعٍ كلياً بوجودك. لا يوجد أي دليل يشير أن الأطفال يتأثرون سلبياً بهذه العوارض فغالبيتهم لا يتذكرون حتى ما الذي سبب لهم هذا الذعر وسرعان ما يعودون إلى النوم بعد أن تقوم بتهدئتهم قليلاً. لا يمكنك فعل الكثير لطفل وهو يختبر الفزع الليلي. ولكن تستطيع حمله إذا سمح لك بذلك، ولكن من الأرجح أنه سيقوم بدفعك وإبعادك عنه. لا تحاول أن توقظه لأنك لن تنجح إلاّ بإخافته وإرباكه. لذلك، كل ما تستطيع فعله لتجنيب طفلك هذه العوارض هو أن توفّر له أكبر قدر ممكن من الراحة ذلك أن نسبة حصول الفزع الليلي تتدنى عندما يحظى طفلك بساعات نوم كافية.

تهدئة الطفل بعد كابوس

يحتاج الطفل الذي يراوده كابوس أن تسمح له بوصف الحلم إذا ما أراد ذلك. قم بتهدئة الطفل وقل له بأن الحلم السيئ ليس حقيقة.

سلَس البول الليلي

يشيع بول الفراش أو سلس البول الليلي عند الفتيان أكثر منه عند الفتيات، وعلى غرار أنواع البراسومنيا الأخرى فهو وراثي. يستمر بعض الأطفال في تبليل فراشهم حتى بلوغ سنّ المراهقة. يُعدّ سلس البول الليلي موضوعاً غاية في الحساسية، وكلما كبر الطفل بات حساساً أكثر تجاه هذا الموضوع. شجّع طفلك

على دخول الحمام قبل أن يأوي إلى الفراش. تجنب إعطائه مشروباً ساعة النوم، ولكن لا تثنيه عن الشرب في حال كان عطشاً. تستطيع أيضاً اختبار بعض العلاجات الطبيعية المشار إليها بالتفصيل في القسم الرابع. قدم له مكافأة بعد ليلة جافة ولكن لا تعاقبه أو تلومه في حال وقوع "الحوادث" لأن دفع الطفل إلى الشعور بالخجل أو بالعار سيزيد الأمور سوءاً.

نادراً ما يعود سبب سلس البول الليلي إلى اعتلال جسدي ولكن في حال وجوده، ستظهر هذه العوارض خلال النهار أيضاً. في معظم الأوقات يعتبر الضيق النفسي سبباً لذلك. وقد يُعدّ ولادة طفل جديد، أو تغيير المدرسة، أو انفصال الأهل، من العوامل التي تطلق هذه العوارض عند طفل سليم.

في معظم حالات سلس البول الليلي يحتاج الطفل للتفهم والصبر ليتمكن من التغلب على هذه المشكلة. ومع ذلك، إذا كان هذا المشكل يسبب ألماً وخيماً فمن الأفضل اللجوء إلى مساعدة اختصاصي. ولقد تمكن خبراء اضطرابات النوم في الولايات المتحدة من تحقيق نجاح ملحوظ في البرامج التي يتعلم فيها الطفل التحكم بعمل مثانته بشكل أفضل. ولكن لا يتجاوب جميع الأطفال مع هذا النوع من التدريب. وقد يرى بعض الأهل أنه من المفيد استعمال جهاز طنّان وآلة تطلق عمل الجهاز. توضع الآلة تحت ملاءة الطفل وهكذا ينطلق الجهاز عندما تتبلل الملاءة. وبالتالي يصبح الطفل معتاداً على الاستيقاظ والذهاب إلى الحمام عندما يحتاج إلى تفريغ مثانته. إن هذه الطريقة آمنة وهي على قدر جيد من النجاح. وقد يوصف الأميبرامين imipramine لبعض الأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة، إن هذا الدواء مستعمل لمعالجة حالات الاكتئاب لدى البالغين، ولكن أحد منافعه الأخرى أنه يعمل على تحسين التحكم بالمثانة.

البدء بتبليل السرير فجأة

في حال بدأ طفل كبير في السن نسبياً بتبليل فراشه فجأة في حين لم يكن يعاني هذه المشكلة سابقاً، عليك استشارة طبيبك نظراً لإمكانية حدوث التهاب في مجرى البول.

إنشاء روتين للنوم

يشعر معظم الأطفال بالأمان تجاه روتين يومي منتظم يؤمن إطاراً للأحداث اليومية المثيرة والمفاجئة والمزعجة أحياناً. فالطفل الذي لا يحسّ بالأمان نهاراً يرغب بالحصول على شعور خاص بالأمان ليلاً. وبالتالي، من المفيد أن تخصص عند نهاية اليوم فترة حين تستطيع تقاليد النوم السارة أن تساعد الطفل على وضع همومه جانباً مما قد يساهم في الحؤول دون أية اضطرابات ليلية. وحتى إن لم يكن الطفل يعاني مشاكلاً في النوم، فمن المجدي أن تُنشئ له روتين وقت نوم مفرح، كما أنه من الأفضل أن تحافظ على روتين مماثل من أن تنشئ تقاليداً لما قبل النوم في حال ظهور اضطرابات في المستقبل.

التدليك

إن كان طفلك قلقاً ومتململاً، دلكه مما يبعث فيكما الشعور بالاسترخاء، كما أن التدليك يجعل الطفل يشعر بالحب والأمان.

وقت الاستحمام

يحب معظم الأطفال الصغار أن يأخذوا حماماً ممتعاً، يتيح لهم اللعب بالمياه كما أنه قد يكون أحد الأوقات القليلة التي يحظى فيها الطفل بكامل اهتمامك. أضف إلى المياه نقطة من زيت اللافندر أو البابونج المعطرة بغية تعزيز منافع الاسترخاء.

تأمين الراحة

تعتبر أوقات النوم مهمة لمنح الحنان والحصول عليه. وأنت قادر على منح طفلك الأمان العاطفي قبل أن يخلد إلى النوم بمجرد قبلة تتمنى له عبرها ليلة سعيدة، أو باحتضان أو محادثة حول أي شيء يسبب له الانزعاج.

التقيّد بساعة نوم منتظمة

يعتبر الانتظام عاملاً أساسياً لنجاح روتين ما، وبالتالي فإن ساعة نوم ثابتة هي عنصر شديد الأهمية. قرر ساعة نوم طفلك وحاول أن تتقيّد بها قدر الإمكان.

أما تغيير ساعة نومه من ليلة إلى أخرى أو من أسبوع إلى آخر فيجعله غير مستقر ويمنعه من تطوير نمط نوم منتظم.

وقت القصص

يعتبر غالبية الأطفال وقت الاستماع إلى القصص أكثر فترة ممتعة في الروتين المسائي. فتوقع هذا القسم من العادات يدفع بالطفل إلى التوجه مسرعاً إلى سريره.

تأخير الخطط

كن حازماً بشأن عدد القصص التي أنت مستعد لقراءتها. إذ إن بعض الأطفال يحاولون تأخير موعد نومهم مطالبين باستمرار قراءة المزيد من القصص. لذلك، حاول أن تتفق معهم أية قصص سوف ترويها لهم قبل البدء.

نقاط يجب تذكرها

- **قم بوضع خطة تلائم حاجات عائلتك.**
- **لا ترسل الطفل إلى سريره كعقاب.**
- **تجنب الألعاب الصاخبة قبل موعد النوم.**

القسم الثالث

تشجيع النوم المفيد

الفصل الثامن

نهار يساعدك على النوم

يتوجب على كافة المهتمين بالتمتع بنوم أفضل خلال الليل أن يعيروا اهتماماً لكيفية العيش نهاراً، لأنه يضاهي السياسات المتبعة مباشرة قبل النوم أهمية. وحتى الأرق المزمن قد يتحسن إذا حسنت صحتك ورشاقتك بشكل عام. أما اتّباع حمية أفضل، وقضاء نهار أكثر نشاطاً، والانتباه بشكل أكبر لصحتك العاطفية فقد يعيد التوازن إلى جسمك وذهنك فتحصل بشكل طبيعي على النوم الذي تحتاجه. تطرق الفصل الخامس إلى بعض العوامل الأساسية التي قد تؤثر على النوم. ولقضاء نهار يساعدك على النوم ليلاً، من المهم أن تتخلص من تأثير هذه العوامل على حياتك أو أن تخفضها.

يتضمن هذا الفصل نصائح إيجابية حول الأكل والنوم والعيش السليم، ولا يأخذ بعين الاعتبار المشاكل الغذائية الفردية، كالحساسيات المرتبطة بالطعام، أو الأمراض التي تصعّب التمرين. إنك، على الأرجح، تعرف أفضل من أي شخص آخر ما يمكنك أو لا يمكنك فعله، أو أكله، أو تحقيقه. فأنت وحدك تعرف ما يجب أن تفعل من أجل صحتك وسعادتك. بيد أننا ننصحك باستشارة طبيبك أو أخصائي الصحة قبل القيام بتغيرات كبيرة في حياتك، في حال كنت تعاني من مرض خطير أو مزمن، أو من إعاقة، أو إن كانت لديك احتياجات غذائية خاصة.

"في العصور الغابرة، عاش الذين عرفوا نمط الطّاو حياتهم وفقاً لليان واليانغ، وهكذا، عاشوا بتناغم، وكانوا معتدلين في الأكل والشرب. وكانوا ينامون ويصحون في أوقات منتظمة، ولم تكن حياتهم فوضوية وجامحة. وبهذا، حافظ القدماء على اتحاد أجسادهم بأرواحهم بحيث عاشوا الحياة المقدرة لهم بسلام. فعاشوا مئة عام وأكثر ثم رحلوا".

كتاب الإمبراطور الأصفر
في الطب الداخلي (200 ق. م)

إبدأ نهارك باكراً

إذا أردت اتباع نصيحة واحدة واردة في هذا الكتاب فتأكد من اتباع النصيحة التالية: إبدأ نهارك باكراً في الصباح، إذا أردت أن تنام في الليل، وليكن ذلك في كل صباح بما في ذلك أيام العطلة وليس في الأيام الاستثنائية وحسب. فالانتظام مهم في المحافظة على ثبات إيقاعات الجسم لأن هذا الأخير مبرمج على الاستيقاظ باكراً. وكما ورد في الفصل الأول فإن مستوى هرمونات اليقظة أي الأدرينالين والكورتيكوستيرويد ترتفع في الصباح الباكر، وتعمل كمنشط للاستيقاظ.

إن النوم حتى منتصف الصباح، يعني أنك غير مستعد للخلود إلى النوم، إلا بعد منتصف الليل بكثير. وبهذا الوقت المتأخر تبدأ بخسارة بعض منافع النوم الشافية. كما أن للاستيقاظ المبكر منافع أخرى. تحدث إلى الذين يصحون باكراً سيقولون لك في أغلب الأحيان إن الصباح الباكر يشكل أفضل جزء من النهار، إذ إنه يتميز بسكينة تختفي عندما يستيقظ باقي العالم. كما أنه يؤمن لك فترة هدوء تخطط فيها لبقية نهارك، أو تقوم بجولة على الأقدام، أو تسبح أو تتأمل أو تمارس اليوغا. وتشكل هذه الفترة أيضاً للعديد من الناس أكثر أوقات النهار إبداعاً فتردك الأفكار بسهولة أكبر ويبدو حلّ المشاكل أسهل.

ويكمن الاستيقاظ الباكر في اتباع فلسفة الايورفيدا إذ تطغى (الفاتا) وهي (الطاقة) المسؤولة عن الحركة والنشاط في الصباح الباكر. إن كل من يعاني من مشاكل في النوم عليه الاستيقاظ في وقت (الفاتا) وقرابة السادسة صباحاً هو الوقت الأمثل. وفقاً للايورفيدا، إن عدم التناغم مع الطاقات يؤدي إلى أنماط نوم فوضوية.

العلاج بالضوء

إن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الاستيقاظ باكراً يمكن أن يستفيدوا من العلاج بالضوء، إذ تُستعمل أضواء خاصة، صُمِّمت لاصطناع ضوء النهار لحامل الطيف من أجل تنشيط الغدة الصنوبرية التي تعدّل نظم الجسم بواسطة إفراز هرمونات السيروتونين والميلاتونين. ويزيد التعرّض للضوء القوي في الصباح من إفراز السيروتونين كما يحثّ جسمك على استعمال المزيد من الطاقة في أوائل النهار مما يجعلك مستعداً للنوم في وقت أبكر في الليل.

يمكن أن يساعدك وضع مصباح كهربائي مع مؤقت في غرفة نومك. وعندما يعمل المصباح، يقوم بإيقاظك. كما أن الاستعمال المنتظم للضوء كامل الطيف قد يساعدك على الشعور بنشاط وبسعادة أكبر وبخاصة في فصل الشتاء.

تعزيز الساعة البيولوجية الداخلية

ينمو جسدك وذهنك بالاعتماد على نظام دورات منتظمة من النشاط والراحة. اختبر كمية النوم التي تحتاجها وقد تكون أكثر من معدل السبع إلى ثماني ساعات أو أقل منه. كما وحدّد الوقت الأنسب لك للخلود إلى النوم والاستيقاظ – وحافظ عليه. يمكنك أن تكون ليناً بعض الشيء في ما يختص بوقت الخلود إلى النوم، إنما حاول أن يكون ذلك قبل منتصف الليل.

وفي حال تعطّل الساعة البيولوجية الداخلية بسبب سنوات من العادات غير المنتظمة أو اضطرابها مؤخراً بسبب التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، عليك باستعادة انتظام جسمك. أما الطريقة المثلى لذلك فتكمن في إرغام نفسك على الاستيقاظ باكراً حتى إن كنت لا تزال متعباً، بذلك تكون مستعداً للخلود إلى النوم في وقت أبكر بكثير في الليل. اقتنِ منبّهاً صاخباً بما فيه الكفاية لإيقاظك وضعه بعيداً عن متناول يديك، فتكون مجبراً على النهوض من السرير لإيقافه. كما أن ضبط المنبه على الوقت ذاته كل صباح يساعدك على إعادة ضبط الساعة الداخلية. كما أن النور في الغرفة عند الاستيقاظ يساعدك على النهوض. وفي حال وجود ستائر على نوافذ غرفتك، قم بوصل ضوء ساطع بمفتاح كهربائي يعمل على التوقيت، بحيث يساعدك الضوء على الاستيقاظ ويمنعك من الخلود إلى النوم مجدداً. ستجد بعد عدة أسابيع أن جسمك قد أعيد ضبطه تماماً بحيث تصحو قبل انطلاق جرس المنبه.

النوم باكراً

إجعل وقت نومك باكراً، يبدو أن الأشخاص الذين يخلدون إلى النوم بعد منتصف الليل ويستيقظون في وقت متأخر، يحظون بالقليل من النوم العميق ويمضون معظم وقتهم في التأرجح بين النوم الخفيف المتقطع والنوم المرتبط بحركة العين السريعة، هذا إن ناموا لمدة كافية. كما ويشعر العديد من الناس بالترنّح متى حاولوا النوم لمدة أطول للتعويض عن النوم الضائع. أصغِ إلى جسدك. فإن وجدت نفسك تتثاءب عند الساعة التاسعة إذهب فوراً إلى الفراش، فإذا بقيت مستيقظاً لنصف ساعة أخرى قد يفوتك المفتاح الأساسي في نظام نومك اليومي. أما الاستيقاظ باكراً فيؤمن لك الاستعداد للخلود إلى النوم في وقت معقول. إن الطب الإيروفيدي ينصح بالخلود إلى النوم عند العاشرة مساءً. لكن مهما كان الوقت الذي تختاره للخلود إلى النوم، عليك التقيّد به كل أيام الأسبوع.

الأكل من أجل نوم هانئ

تشكّل الحمية الصحية الجيدة إحدى أهم العوامل التي تحافظ على صحة سليمة ونوم عميق. إذ إن الطعام يؤثر على نومنا بطرق عدة. فهو يؤثر بدرجة أولى على صحتنا. إن الحمية الفقيرة تشكل عاملاً أساسياً في الأمراض التنكسية مثل السرطان، ومرض القلب كما وتؤثر الحمية على الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل، والحساسية، وداء السكر، والاضطرابات الهضمية، بالإضافة إلى كونها إحدى عوامل الاكتئاب. وفي الواقع، يبدو من الصعب إيجاد مرض لا يتأثر إيجابياً أو سلبياً بالطعام. فأي مرض ينتج عنه ألم أو انزعاج سيؤثر على النوم، وأي ألم أو انزعاج يمكن تخفيفه بتحسين الحمية الغذائية سيفيد النوم. وتتوقف مستويات طاقتنا ورشاقتنا على الطعام الذي يغذي جسمنا. ويتمتع الطعام بمزايا خاصة، فالبعض منه كالبروتينات الخفيفة مثلاً، يزوّد بالطاقة، والبعض الآخر، كالخس والمشروبات الحليبية له مزايا مهدئة، أما السكر المكرر والكافيين والكثير من الملح فقد يؤذي الصحة بالإضافة إلى خلوه من الفوائد الغذائية.

وجبة الفطور

يشكل الفطور الوجبة الأهم في النهار. وعندما تستيقظ باكراً، تميل على الأرجح إلى تناول فطور مقوٍّ ومغذ. تناول حبوباً كاملة وكذلك خبزاً مصنوعاً من الحبوب الكاملة كما يجب أن تتناول اللبن الطازج والفاكهة لتحافظ على مستوى الطاقة في جسدك طوال الصباح، تعتبر الفاكهة فطوراً ممتازاً فهي غنية بالفيتامينات والسكر الطبيعي الذي يرفع مستوى السكر في دمك.

منافع الحمية قليلة الدسم

قد تساعد الحمية قليلة الدسم والغنية بالكربوهيدرات في تخفيف الأرق الناتج عن الاكتئاب، (السكريات والنشويات). في العام 1993، أظهرت دراسة أجريت على ثلاثمئة رجل وامرأة، سعادة نفسية كبيرة وانخفاضاً ملحوظاً في الاكتئاب وفي الشعور بالعدوانية، عند الذين اعتمدوا حمية لتخفيض الكولسترول.

وجبة الغداء

تناول الفاكهة والخضار وأكثر من الكربوهيدرات المركبة الغنية بالطاقة. وفضّل الخبز الكامل، والأرز الأسمر، والمعكرونة، على المنتجات المكررة لتأمين تحرير مستديم للطاقة يمتد على فترة أطول. وادخل في غذائك كمية صغيرة فحسب من البروتينات كالسمك، والدجاج، والبيض، واللحم، والحبوب. تنشط البروتينات إنتاج الدوبامين وهو مادة كيميائية تتحول إلى أدرينالين، وهكذا فإن إدخال القليل من البروتين على وجبة الغداء، يمدك بالطاقة طوال فترة بعد الظهر.

وجبة العشاء

إن الوجبات الكبيرة المتأخرة لا تساعد على النوم. تناول وجبة خفيفة قبل ساعتين على الأقل من موعد النوم. اختر الكربوهيدرات المركّبة مثل المعكرونة، والأرز الأسمر، والبطاطا، والخبز الكامل وتناولها مع البيض، ومنتجات الحليب، والقليل من اللحم، أو السمك، لإفراز الحمض الأميني تربتوفان المهدئ. أما النباتيون، فيمكنهم تحقيق النتائج ذاتها بتناول الكربوهيدرات المركبة مع العدس والحبوب. وتناول الكثير من السلطات والخضار من أجل وجبة ليلة خفيفة منعشة وسهلة الهضم.

الوجبات الخفيفة خلال النهار

تساعد الفاكهة وبذور دوار الشمس والمكسرات غير المملحة في المحافظة على مستويات الطاقة وعلى اليقظة الذهنيّة بفضل وجود البورون والسيلينيوم، أثبتت الدراسات أن البورون والسيلينيوم يصفيان الذهن ويبعثان البهجة. كما يساعد الزبيب أيضاً على رفع مستويات الطاقة وتعديل الجهاز العصبي، وذلك بفضل مادة تعرف بالـــ (oenocyanine) تندمج مع السكر الغذائي لإنتاج الطاقة.

الوجبات الخفيفة في ساعات متأخرة من الليل

قد تتسبب تشنجات المعدة الفارغة بحركة جسدية لا تهدأ، مما قد يوقظك. كما وقد يؤدّي انخفاض السكر في الدم ليلاً، إلى تعطيل النوم وذلك بسبب التعرّق الليلي الناتج عنه. ويمكن تفادي هذا الأمر بتناول وجبة خفيفة قبل النوم. أما الوجبات الخفيفة التي يُنصح بها في ساعات متأخرة من الليل فتتضمّن شطيرة خس، أو شطيرة تحتوي على الموز، والأفوكادو، أو زبدة الفستق، وجميعها غنية بالتريبتوفان الذي يساعد على النوم. كما وأن قطعة من الخبز المحمّص (توست) وكوب من الحليب أو زبدية من الحبوب تشكّل جميعها عشاءً جيداً. أما عصيدة الشوفان فلا تمنحك الطاقة في الصباح وحسب، إنما تساعد على تهدئة الجهاز العصبي المتوتر خلال الليل. كما أن المشروبات الحبوبية الحليبيّة الساخنة مفيدة أيضاً. ويحتوي البرتقال، وبخاصة المندرين، على مادة مسكّنة تعرف بالبروم، مما يجعله مثالياً لتهدئة الجهاز العصبي المتوتر.

ماذا نأكل ومتى؟

إن القواعد الأساسية لحمية صحية تشكّل أيضاً أسس حمية النوم السليم. ينبغي أن نستبدل الطعام المريح، المثقل بالسكر، والملح، والدهون المشبعة بالطعام الكامل والطازج، أي الطعام الذي لم يُضف إليه أو يُسحب منه إلا القليل من المكوّنات. تناول الكثير من الخضار، والفاكهة، والحبوب الكاملة، والخبز، والمعكرونة، والأرز، وكميات معتدلة من اللحم قليل الدهن، مثل الدجاج والسمك، وفضّل هذه الأطعمة على المعجنات، والخبز الأبيض، والطعام المعلّب، والمنتجات المصنعة والمعلّبة، والأطعمة والمشروبات السكرية، واللحم الأحمر الغني بالدهون، ومنتجات اللحم المحضّرة مسبقاً. ولا ضير في تناول الطعام المبرّد والوجبات التي تحضَّر في المايكروويف، والوجبات السريعة مثل الهمبرغر، والبيتزا، والبطاطا المقلية، من وقت إلى آخر. إلا أن هذه الوجبات لا تعتبر أسساً لحمية صحية.

المنبهات في الطعام

قد يبقيك النشاء، والسكر، والملح مستيقظاً. لقد تبيّن أن الملح هو أحد أسباب الأرق وأن المنكهات الملحية مثل جلوتاميت الصوديوم الأحادي تنبّه أطراف الأعصاب، مما يؤدّي إلى النشاط الزائد وعدم القدرة على الخلود إلى النوم. كما واعتبر تناول السكر المفرط أحد أسباب النشاط الزائد عند الأطفال.

تحتوي كل المأكولات المصنّعة على إضافات تتألف من مواد كيميائية ملوّنة، ومنكّهة، وحافظة. معظم هذه الإضافات آمنةَ إلاّ أن بعضاً منها يؤثر في النشاط الزائد ومن أسوأها المُحَليات الاصطناعية مثل الأسبرتام وبعض المواد الملوّنة (وبخاصة الترترازين). أما الأولاد فمعرّضون بشكل خاص، إذ إن جهاز المناعة عندهم لم يكتمل تماماً.

الفيتامين B

يرتبط نقص الفيتامينات B الموجودة في مجموعة كبيرة من الحبوب الكاملة، بالإجهاد والأرق. ويزيد احتمال نقص هذه المجموعة من الفيتامينات إذا كانت حميتك غنية بالمنتجات المصنوعة من الطحين الأبيض، الذي سُحبت منه الفيتامينات B. كما ويستنفد الإجهاد أيضاً الفيتامينات B التي نحتاجها لجهاز عصبي سليم. وتعمل هذه الفيتامينات في اتزان دقيق، فإن تناولت المكملات احرص على احتوائها على فيتامينات B المركّبة.

التمارين الرياضية

قد يحصل من يقوم بأعمال جسدية في الهواء الطلق مثل الفلاحين، والصيادين، وعمّال البناء، وحراس الغابة، على كمية كافية من الهواء النقي والحركة، بحيث يتوقون إلى النوم في آخر النهار. لكن إن كنت تمارس عملاً يتطلب الكثير من الجلوس فمن غير المرجح أن تحصل على ما يكفي من التمارين الهوائية إلا في حال استخدمت الدراجة للذهاب إلى العمل أو ذهبت بانتظام إلى نادٍ رياضي. فالجلوس في المكتب يرهق الذهن غير أنه لا يتطلب جهداً جسدياً، مما يؤدّي إلى عدم توازن بين الفكر والجسد، وغالباً ما يظهر في النوم المضطرب أو غير المريح. كما وتؤدّي قلة التمارين إلى زيادة في الوزن وضعف في العضلات، وهي عوامل تنذر بالشخير وبانقطاع النفس خلال النوم. بالمقابل، إن التمرين المنتظم يقوي العضلات ويعزز جهاز المناعة ويساعد في محاربة الاكتئاب.

يشكّل النوم الاستجابة الطبيعية للتعب الجسدي. وبإدخال التمارين المنتظمة إلى العادات اليومية، من المرجح أن تزيد كمية النوم العميق الذي يتمّ خلاله إفراز أعلى مستويات هرمون النمو. وهكذا، فإن فترة عشرين إلى ثلاثين دقيقة من التمرين الفعلي والمنتظم يعود بالفائدة على الصحة الذهنية والجسدية معاً.

اختر نوعاً من الرياضة تتمتع به، وباستطاعتك ممارسته من دون إجهاد أو إصابة. وتشكّل السباحة والسير على الأقدام نشاطات هوائية ممتازة ملائمة لكل الأعمار ولكافة مستويات الرشاقة. ويقول خبراء الإيروفيدا أنه بالإمكان تفادي الإصابة والإنهاك، وذلك باستعمال نصف طاقتك في التمرين. فعلى سبيل المثال، إن كان الركض الخفيف لمدة عشرين دقيقة سيجهدك، اركض لمدة عشر دقائق فحسب. وإن تحسّن مستوى رشاقتك بحيث تتمكن من الركض لمدة ثلاثين دقيقة، اركض لمدة خمس عشرة دقيقة فحسب. ويرى الصينيون في التمرين وسيلة لإعادة توازن طاقات الجسم والذهن والروح من أجل المحافظة على التناغم والصحة. أما بعض النظم مثل التاي شي والكي كونغ، فيبدو أنها لا تتطلب أي مجهود جسدي على الإطلاق، إلا أن الأبحاث أظهرت أن ممارستها المنتظمة تحرر التوتر العضلي والعصبي في آن.

متى نتمرّن؟

إن الصباح أو فترة ما بعد الظهر، أو ساعات المساء الأولى، كلها أوقات مناسبة لأنواع التمارين كافة. ولكن عليك تفادي التمارين المُجهدة في ساعات متأخرة من الليل. اترك ساعتين على الأقل تمر بين أي نشاط جسدي مجهد ووقت النوم. ولكن ثمة أشكال من التمرين الخفيف، مثل اليوغا يمكن إدخالها في روتين ما قبل النوم (راجع الفصل العاشر).

الفصل التاسع

محيطك خلال النوم

ينبغي أن تكون غرفة نومك ملاذاً هانئاً يسودها مناخ يحثّك على النوم العميق والمريح. إنها مكان للاسترخاء، والحميميّة، وللابتعاد عن باقي العالم. ان كل ما يتعلّق بالغرفة من حرارة، ونوع الفراش، والألوان، وحتى موضع السرير يشكّل أهمية حيوية لتمكينك من النوم بهناء. هنالك طرق عديدة تخولّك النوم بشكل أفضل في الليل، ولكن ابدأ بتحويل غرفة نومك إلى مكان أكثر راحة.

كيف تختار موقع غرفة نومك

عليك أن تعتني أولاً باختيار مكان غرفة نومك. ولكن بالطبع، لا نملك جميعاً إمكانية الاختيار في هذا الصدد، إنما قد يفيدنا أخذ هذه العوامل بعين الاعتبار عند انتقاء منزل جديد. ويبدو من البديهي أن أفضل مكان لإقامة غرفة نوم، بالنسبة إلى أصحاب النوم الخفيف، هو الجهة الخلفية للمنزل، بعيداً عن ضجيج السيارات وأضواء الشارع.

كما وعليك الانتباه إلى اتجاه النوافذ شمالاً أو جنوباً في غرفتك. فغرف النوم ذات النوافذ المطلّة على الشرق، تناسب الأولاد أكثر، فيستمتعون بقوة الشمس المشرقة والمنشّطة، فيما يستفيد الأشخاص الأكبر سناً من النوافذ المواجهة للغرب إذ إن أشعة الشمس الخفيفة التي تدخل منها عند الغروب، تُضفي تأثيراً مهدّئاً. أما إذا واجهت نافذة غرفة النوم الجنوب، فيعتبر ذلك هدراً لمنافع ضوء الشمس وطاقتها، إذ إن أكثرية غرف النوم تكون خالية في معظم أوقات النهار.

غرف النوم "المَرَضيّة"

يعاني الذين يعملون داخل المكاتب في الأبنية الحديثة، عدداً من العوارض تُعرف بـــ "متلازمة الأبنية المرضية". ويُعتقد أن هذه العوارض، مثل الغثيان، والاكتئاب، وآلام الرأس، ومشاكل التنفس، والتعب، تنتج عن مفاعيل التجهيزات الكهربائية، والأقمشة، والمفروشات الاصطناعية. وقد تكون غرفة نومك "مرضية" أيضاً، بدرجة أقل إنما بما يكفي لتؤثر على صحتك ونوعية نومك.

الـ Feng Shui في غرفة النوم

إن Feng Shui هو الفن والعلم الصيني التقليدي لتصميم المنزل. لقد آمن الصينيون القدماء أن الأرض والجو، وكل شخص أو شيء على الأرض، يتأثّر ويؤثّر بدفق الطاقة الكونية أو الـ "كي" (qi). ويهدف ممارسو الـ Feng Shui إلى إنشاء المباني والغرف والأثاث بداخلها، بطريقة تسمح لنا بالعيش بتناغم مع خطوط الطاقة التي تخترق الأرض. كما وأن لنظرية الـ Feng Shui قواسم كثيرة مشتركة مع مبادئ الضرب بالرمل، وهو دراسة كيفية تأثير طاقة الأرض الكهرمغناطيسية وتدفّقها عبر خطوط المراعي على حياتنا، وكيف قد تسبب عوارضها الجانبية الإرهاق المتعلّق بالأرض (راجع الأسفل). غير أن طاقة الأرض الطبيعية تعتبر أيضاً قوة شفاء جبارة. ويكمن السرّ في تجنّب مناطق الإرهاق والاستفادة من منافع هذه الطاقة الشافية. أما الطريقة الأفضل لتطبيق مبادئ الـ Feng Shui، فتكمن في استدعاء مستشار محترف إلى منزلك لكي يقيّم حاجاتك.

الإرهاق المتعلّق بالأرض

الإرهاق المتعلق بالأرض (Geopathic Stress) هو الاسم الذي يُطلق على القوى الكهرمغناطيسية، الطبيعية والاصطناعية، التي تحيط بنا. وتشمل هذه الطاقة القوى التي تولّدها الأرض؛ وتكون أكثر وضوحاً في المناطق الواقعة فوق تيار جوفي، أو بالقرب من تصدّعات جيولوجية في قشرة الأرض، أو بالقرب من مناطق محفورة بالعمق مثل المناجم. كما تولّد الأعمدة الكهربائية، وأجهزة الراديو والتلفزة، والحواسيب، الطاقة الكهرمغناطيسية أيضاً. وقد تؤثّر هذه القوى مجتمعة سلباً على صحتنا.

وقد يُتلف التعرض المستمر للإرهاق المتعلّق بالأرض، جهاز المناعة، ويعطّل وظيفة الجسم، مثله مثل سائر أنواع الإرهاق؛ ويُعتقد أنه يساهم في ظهور عوارض تتراوح بين الأرق، والسير خلال النوم وصولاً إلى الاكتئاب، وارتفاع ضغط الدم، وحتى الإصابة بالسرطان. أما في ما يتعلق باضطراب النوم، فالشعور بالبرد أو الحركة المستمرة في الفراش، والأرق، وصرير الأسنان والسير خلال النوم، تعتبر جميعها علامات الإرهاق المتعلق بالأرض. ونظراً إلى أننا نمضي ثلث وقتنا تقريباً في النوم، فمن الجدير أن نتأكد أن غرفة النوم خالية من الإرهاق المتعلق بالأرض. وقد تكون مناطق الإرهاق المتعلق بالأرض، صغيرة جداً، ومجرد نقل سريرك إلى جهة أخرى من الغرفة قد يكفي لتخفيف آثارها. ويمكن للمنقّبين بعصا الاستنباء ولعلماء الحركة المحترفين، أن يكشفوا عن مناطق الإرهاق المتعلق بالأرض باستعمال أساليب اختبار سهلة.

نوعية النوم في المناطق القطبية

بيّنت دراسة تناولت رجالاً يعملون في المناطق القطبية، أنهم لا يحظون إلا بالقليل من النوم العميق، بسبب المجال المغناطيسي القطبي. ولم يستعد هؤلاء عاداتهم المتعلقة بالنوم، إلا بعد انقضاء سنة على رجوعهم إلى ديارهم.

إنشاء حَرَم

تمعّن جيداً في غرفة نومك واسأل نفسك إن كانت فعلاً مكاناً للراحة، والاسترخاء، والحميمية. إن غرف النوم لم تصمم للعمل أو للقلق، بل ينبغي أن تُستعمل للنوم وحسب. فغرفة النوم هي إحدى الأماكن القليلة حيث عليك أن تسترخي تماماً، وتنفرد بذاتك، أو تكون على علاقة حميمة بشريكك. فإن لم تستعمل غرفة نومك للنوم وحسب، بل حولتها أيضاً إلى مكتب ومستودع للأغراض كافة، فحان الوقت لإحداث بعض التغييرات.

ويُعلّم الـ Feng Shui أن الحل الأهم للمنزل، يكمن في إخلائه من الفوضى. ومن أجل راحة بال أكثر، قم ببيع، أو منح، أو إعادة تدوير الممتلكات التي لم تعد تحتاجها. أما الأدوات المتعلقة بالعمل، كالحاسوب، والتجهيزات الكهربائية، فعليك إجلاؤها من غرفة النوم. كما أن أجهزة التلفزة لا تثير النظر فحسب، إنما تُصدر أيضاً أشعة كهرمغناطيسية تؤذي الصحة. فكلما تخلّصت من الأجهزة الكهربائية، كما كان ذلك أفضل. استبدل الراديو الكهربائي بطراز يعمل على البطارية واستخدم المنبهات اليدوية. أما إن كنت تقطن في غرفة مفروشة، أو في شقة صغيرة، أو في مكان واسع ومفتوح، استعمل حاجزاً، أو ستارة، أو خزانة كتب لفصل سريرك عن مكان عملك، أو ضع حواجز رمزية باستعمال المرايا، والمتحركات والشتول.

تصميم غرفة النوم

هناك طرق عدة لتحسين تصميم بيئة نومك، تخوّلك أن تنام بشكل أسلم. ولكن لا تحاول أن تحدث الكثير من التغيّرات دفعة واحدة، ولا تغيّر أي من الأشياء التي تسعدك. لن تستميل كافة الاقتراحات الآتية الجميع، ولن يسهل على الجميع تنفيذها، إنما إعادة التفكير في تصميم غرفة النوم، غالباً ما ينتج عنه تغيّر ملحوظ في نوعية النوم.

الأبواب

إن العلاقة بين الباب والسرير محورية بالنسبة إلى جو الغرفة. ضع سريرك بحيث يمكنك رؤية الباب، من دون أن تكون في مواجهة مباشرة مع طاقته الجامحة. وإن استحال ذلك، ضع أجراساً يحرّكها الهواء بين السرير والباب للفصل بينهما بشكل رمزي.

التهوئة

تشكّل التهوئة المتعارضة الطريقة الأكثر فعالية لتبريد غرفة حارة أو فاسدة الهواء. افتح النوافذ في الجهات المختلفة من غرفة نومك، أو افتح نافذة واحدة، واترك باب الغرفة مفتوحاً، وافتح نافذة في الجهة المقابلة للغرفة ليمر الهواء عبر غرفتك.

الشتول

تساعد الشتول المنزلية في إزالة ملوّثات الهواء، وبالرغم من أنها تسحب الأوكسجين خلال الليل، إلا أن منافعها البيئية تفوق هذا الضرر.

الأرضيات

إن الأرضيات المصنوعة من الخشب أو الفلّين تكون أقل عرضة للغبار المثير للحساسية، من السجاد. ومن أجل راحتك، اختر سجادات قطنية قابلة للغسل بانتظام.

المرايا

قد يكون للمرايا في غرف النوم تأثير مزعج، إذ إنها تكثف الطاقة المعكوسة عليها. فلا ينبغي أن تضع مرآة في الجهة المقابلة لسريرك إذ إنها تعاود عكس طاقة منشّطة نحو سريرك في الليل. وإن صعُب إيجاد مكان مناسب لوضع المرآة، فمن الأفضل أن تخفيها داخل الخزانة أو تغطّيها خلال الليل.

النوافذ

ضع ستائر سميكة لحجب الضجيج والضوء غير المرغوب. كما أن الزجاج المزدوج قد يساعد أيضاً في عزل الضجيج.

السرير

ينصح الــ Feng Shui بعدم النوم في سرير يكون موضع الرأس فيه ملاصقاً للنافذة أو يقع تحتها؛ إذ ينبغي أن تكون المنطقة الواقعة وراء رأسك صلبة، بحيث تعطيك شعوراً بالأمان، وتسمح لك بالاسترخاء.

المؤيّنات

إن المؤيّنات هي أدوات كهربائية تصدر أيونات سلبية لتساعد في تطهير الجو من الغبار، والدخان، وبعض مولدات الحساسية. والأيونات هي جزيئات إيجابية مشحونة بكهرباء سلبية. ويعزّز التوازن القممي بين الأيونات الإيجابية والسلبية الشعور بالراحة والرفاه. ولكن التدفئة المركزية، والأدوات الكهربائية، والأقمشة الاصطناعية، والتلوث، والغبار، تستنفد جميعها كميات من الأيونات السلبية، مما يساهم في آلام الرأس، وسرعة الانفعال، والشعور العام بعدم الراحة.

الإضاءة

يُفضّل أن تبقى غرفة النوم مظلمة قدر الإمكان خلال النوم. وينصح خبراء الــ Feng Shui بإبعاد السرير عن مسار ضوء الشمس المباشر، إذ إن هذا الأخير مرتبط بالنهار والنشاط، ويُقلق النوم. كما أن نوع الإضاءة في غرفة النوم، وموضعها، يؤثر على شعورك عند تواجدك في هذه الغرفة. فالإضاءة الضعيفة الصادرة عن أماكن مختلفة، مثل المصابيح التي توضع إلى جانب السرير، والإضاءة المرتفعة المندمجة في الجدران تمنح راحة أكبر مما يفعل المصباح الكهربائي الرئيسي.

التوضيب

وضّب الثياب والممتلكات الأخرى، واحفظها بعيداً عن النظر، في خزائن مغلقة للتخفيف من "الضجيج" البصري.

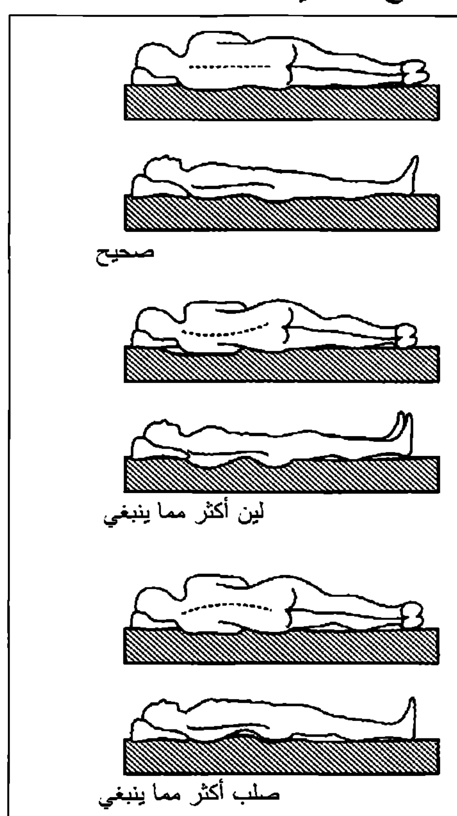
الحرارة

إن الحرارة التي تقارب الثماني عشرة درجة مئوية (أو 65 درجة فهرنهايت)، تساعد بشكل أفضل على النوم المريح، بالنسبة إلى معظم الناس. وبغية الحفاظ على حرارة مناسبة في فصل الشتاء، يكون من الضروري عادة تدفئة الغرفة طوال الليل.

اختيار السرير المناسب

حيث أن معظمنا يمضي ثلث حياته في السرير، يعتبر السرير أهم قطعة أثاث في المنزل. وحيث يُنصح بتغيير السرير كل عشر سنوات، يحافظ معظم الناس على أسرتهم لأكثر من سبعة عشر عاماً، ويتحملون ليال أقل راحة يوماً بعد يوم إذ يصبح السرير أقل صلابة، وأكثر تكتلاً، ومنخفضاً في الوسط. وفي التقييم العلمي الأول من نوعه، لاحظ باحثون فرنسيون أن أصحاب النوم الخفيف خلدوا إلى النوم بشكل أسرع، واستيقظوا أقل خلال الليل، وتمتّعوا بما يقارب ساعة إضافية من النوم حين ناموا في سرير جديد، وذلك بالمقارنة مع سرير استُهلك لمدة عشر سنوات.

لكل منا احتياجاته عند اختياره لسرير جديد. فقد يود شخص نحيف اقتناء سرير أكثر ليونة، فيما سيحتاج مَن يعاني من مشاكل في الظهر إلى فراش صلب أو تجبيري. ويفضّل بعض الأزواج اقتناء فراشين محاذيين يمكن تكييفهما وفقاً لحاجتهما الشخصية، على اقتناء الفراش المزدوج التقليدي.



درجة الصلابة المطلوبة

إن السرير الجيد هو سرير يسند ظهرك في حين يسمح لعمودك الفقري أن يأخذ شكل "S"، وهو الشكل الطبيعي عند التمدد.

اختيار الفراش

إن اختيار فراش جيد أساسي لنوعية نوم جيدة. وتقول القاعدة العامة إن مع ازدياد الثمن، تتحسّن النوعية، ولكن اختر الفراش الذي يمنحك راحة وركيزة أفضل. وليس من الصحيح أن الفراش الصلب هو الأفضل. فقد يُحدث السرير الشديد الصلابة مشاكل توازي تلك التي يحدثها سرير ليّن أو متكتّل. وعند تجربة فراش جديد، تمدّد عليه ومرِّر راحة يدك تحت أسفل ظهرك؛ فإن كان عليك إقحامها بين الفراش وظهرك، فهذا يعني أن الفراش ليّن جداً، أما إذا شعرت بفراغ، فالفراش صلب جداً.

كما عليك أن تختار نوع الحشوة التي تفضّلها. استعلم عن الحشوات وتأكّد من أن الطبقات الداخلية قادرة على تصريف باينت أو أكثر من الرطوبة، يفقدها الجسم كل ليلة خلال النوم. تحتوي معظم الفرشات على نوابض معدنية؛ ويسود الاعتقاد أن كثرة النوابض تجعل الفراش جيداً، إلا أنه يبدو أن النوابض تُفاقم مفاعيل الإشعاعات الكهرمغناطيسية. وبما أن هذه النوابض مصنوعة من معدن، فإنها تعمل كمغناطيس يشوّه حقول الأرض المغناطيسية الطبيعية، مما قد يؤدي إلى الإرهاق الكهربائي. أما إن أردت تجنّب الفرشات القائمة على النوابض، فهناك فرشات مصنوعة من الإسفنج المتعدّد اليوريتان، وهي مرنة ومتينة. أما الفرشات المصنوعة من اللثى، وهي مادة مشتقة من عصارة أشجار المطاط، فقد تكون مرتفعة الثمن، إلا أنها مريحة ومتينة ولا تحتاج إلى قلب. أما سائر الفرشات الجديدة، فيجب أن تُقلب رأساً على عقب ومن جهة إلى أخرى، كل شهر في الأشهر الستة الأولى، ومن ثم مرة في السنة على الأقل.

حسنات الفوتون

إن الفوتون عبارة عن فرشات يابانية تقليدية مصنوعة من أقمشة طبيعية. فالأغطية المصنوعة من الخام الطبيعي محشوّة بطبقات من القطن والصوف. وتوضع الفرشة على قاعدة خشبية مضلّعة. وللفوتون منافع عدة، أبرزها التهوئة التي تؤمنها القاعدة المضلّعة التي تقلّص أيضاً تراكم الغبار والجزئيات الأخرى، وبالتالي تناسب المصابين بالربو وبالحساسية. كما تسمح الألياف الطبيعية التي تصنع منها الفراش

بمرور الهواء بحيث تتمكن البشرة من التنفس خلال النوم ويقلّص غياب النوابض المعدنية خطر الإرهاق الكهرمغناطيسي. والفوتون مريح ومتين كسائر الأسرّة الجيدة، إلا أنه يعمّر أقل من السرير التقليدي، فهو يدوم لأربع أو خمس سنوات، لكنه أرخص بكثير من فراش جيد النوعية يحتوي على نوابض.

حجم السرير

ينبغي أن يكون حجم السرير أطول بخمسة عشر سنتم على الأقل من الشخص الذي سيستعمله، وعرضه 135 سنتم على الأقل للأسرّة المزدوجة، و90 سنتم للأسرّة الفردية. فذلك يتيح المجال للحركة وللتمدّد، إذ إن العمود الفقري الذي ينقبض خلال النهار، يتمدد بمقدار سنتيمترين خلال الليل.

وضعية النوم

قد يؤثر اتجاه الرأس خلال النوم على نوعية هذا الأخير. وكان شارلز ديكنز يوجّه دائماً رأسه نحو الشمال خلال النوم – حتى لو اضطر إلى نقل الأثاث. ولكن، يعتقد آخرون، كأتباع التقاليد اليوغانية، أن توجيه الرأس نحو الشمال له تأثير سلبي، وأن النوم بتوجيه الرأس نحو الشرق هو الأفضل.

ويعتقد الصينيون أن أفضل طريقة للنوم هي الاستلقاء على الجهة اليمنى، مع ثني القدمين قليلاً، وثني الذراع اليمنى ووضعها أمام الوسادة. أما الذراع اليسرى، فتوضع على الفخذ الأيسر. وتسمح هذه الوضعية بدوران الدم بسهولة. وهكذا، تبقى الروح مترسّخة في الكبد.

وسادات لنوم عميق

يشكّل الرأس خمس وزن الجسم، إذاً هو بحاجة إلى ركيزة جيدة عند الاستلقاء. والوسادة الجيدة هي الوسادة التي تبقي الرأس بنفس الوضعية مع الأكتاف والعمود الفقري عند النوم. وقد يتوقف اختيار نوعية الوسادة على طريقة النوم. فإن كنت تفضّل الاستلقاء على ظهرك عندما يغلبك النعاس، جرّب وسادة معتدلة الصلابة تكون قد لانت عند استغراقك في النوم. أما إذا كنت تنام على جنبك، فأنت بحاجة إلى وسادة صلبة تسند رأسك وعنقك. وإن كنت تنام على بطنك، اختر وسادة ليّنة إذ إنها أقل ضرراً على عنقك.

تصنَع معظم الوسادات اليوم من الألياف الاصطناعية أو الإسفنج. وهذه الوسادات ملائمة لمن يعانون من الحساسية ويسهل تنظيفها في الغسالة. أما الوسادات المصنوعة من الريش، فهي أكثر رفاهية، إلا أنها لا تصلح لمن يعاني من الحساسية ضد الريش.

وسادات الأعشاب

يروق لبعض الناس استعمال وسادة صغيرة محشوَة بالأعشاب، مع وسادتهم الاعتيادية، وذلك لضمان نوم مريح. وللأعشاب خصائص علاجية موثوقة، إلا أن تأثيرها قد يزول إن أزعجتك رائحتها، لذا شمّها جيداً قبل شرائها.

الشراشف

إن الحفاظ على حرارة مريحة أساسي لنوم عميق. لهذا، تلعب الأغطية دوراً هاماً في نوعية النوم. ويستخدم معظم الناس اليوم الدفتين (نسيج مخملي)، إذ إنه يمنح الدفء، وهو أخف ثقلاً من البطانيات، ويسرّع عملية ترتيب السرير. ولكن لا يمكنك الإضافة إليه أو التقليل منه لتعديل تغيرات الحرارة في الغرفة، كما تفعل مع البطانيات. لذلك لا يزال بعض الناس يفضلون البطانيات. وينتج عدد كبير من المصنّعين اليوم أغطية دفتيه لكافة المواسم. وهي تتألف من أغطية مزدوجة بأوزان مختلفة، تُجمع سوياً لمنح دفء أكبر في الشتاء. ويمكن استعمالها منفردة كغطاء خفيف في الصيف. وعادة تكون الأقمشة والحشوات الطبيعية أفضل من الاصطناعية، إذ إنها تسمح لبشرتك بالتنفس. إلا أن الحشوات الاصطناعية تُفضَل لمن يعانون من حساسية ضد الريش. كما أن النسيج المخملي لا يناسب الأطفال، فالملاءات القطنية الناعمة، والبطانيات الخلوية القطنية هي الأنسب لأسرَة الأطفال.

الحفاظ على الشعور بالدفء في السرير

تكمن أسهل الطرق للحفاظ على الشعور بالدفء في السرير في ارتداء المزيد من الثياب. إن الأقمشة الطبيعية مثل القطن والصوف تشكّل عازلاً فعالاً وتسمح للبشرة بالتنفس. كما تُسهّل الحفاظ على الدفء إن كان السرير دافئاً عند دخولك إليه. لذا ضع قنينة ماء ساخن في السرير قبل ثلاثين دقيقة من موعد نومك ولكن أزلها قبل الصعود إلى السرير. وتحاشى استعمال البطانيات الكهربائية لأنها تصدر إشعاعات كهرمغناطيسية.

اختيار ألوان غرفة النوم

اتفق الأطباء والمعالجون النفسيون والمعالجون بواسطة الألوان على أن الألوان تؤثر بشكل كبير على المزاج والسلوك. فنحن نعبر عن شعورنا بشكل بديهي باللجوء إلى الألوان. والعبارات الآتية خير دليل على كيفية تأثير الألوان على العواطف: "اسودّت الحياة في عينيه"، "احمرّ وجهه غيظاً"، "اصفرّ وجهه" (من الخوف مثلاً). وأظهرت دراسة أميركية حول مزاج السجناء أنهم يصبحون أكثر هدوءاً وأكثر انضباطاً عند طلاء جدران زنزاناتهم بلون زهري ناعم. فإن كان للألوان هذه القدر الكبير من المفعول المهدئ على مجرمين متمرسين، فليس غريباً أن يؤثر لون غرفة النوم على نوعية نومكم.

فالألوان تؤثر فينا بشكل فردي، إنما هناك إرشادات عامة حول مزايا الألوان وكيفية تأثير مختلف التدرجات في لون معين على تغيير الغرفة. وبحسب Feng Shui تبقى الألوان الناعمة هي الأفضل لغرف النوم، ومن الألوان المريحة، تدرجات الوردي الدافئ والخوخي الناعم، والأصفر الشاحب، والأخضر الشاحب المريح وحتى البنفسجي والليلكي الفاتح.

الأصفر والألوان الترابية: إن تدرجات الأصفر، والبرتقالي، والبني القوية لا تناسب غرف النوم إذ إنها نابضة جداً بالحياة. إلا أن الأصفر الشاحب والبيج ألوان مريحة.

الأخضر: قد يكون للأخضر الشاحب أثر مهدئ في غرفة النوم، إلا أن التدرجات الأغمق قد تكون ثقيلة الوطأة.

الأزرق: يميل ممارسو الـــ Feng Shui إلى تجنّب استعمال اللون الأزرق في الهندسة الداخلية غير أن بعض المعالجين بالألوان يعتقدون أن اللون الأزرق وبالأخص الشاحب منه وتدرجات الليلكي قد يكون لها تأثير مريح ومهدئ في غرف النوم.

الأحمر: إن أردت التمتع بنوم هادئ فعليك بتفادي اللون الأحمر لأنه نابض بالحياة ومنشط (وقد تبين أنه يسرّع الدورة الدموية ويرفع ضغط الدم). الأحمر لون يجب تفاديه إذا كنت تريد التمتّع بنومٍ هادئ.

تفادي المواد التي تثير الحساسية في غرفة النوم

قد تصعّب الحساسية الخلود إلى النوم بسبب الشعور بعدم الراحة والقلق من عدم القدرة على التنفس بشكل جيد. وتظهر عوارض الحساسية عندما يتفاعل الجسم بشكل غير اعتيادي مع شيء ما. إن مجرد لمس هذه المواد المسبّبة للحساسية أو حتى مجرّد تنشقها بكميات صغيرة، تدفع الجسم إلى التفاعل بإظهار عوارض مثل العطس، وحكاك الأنف، أو احتقانه، أو ترشحه، وسيلان الدموع، وآلام في الرأس، وحتى اكتئاب خفيف. وتشكّل الصعوبة في التنفس عارضاً شائعاً يمكن أن يسبب الشخير أيضاً، وقد تستيقظ خلال الليل وأنت تشعر بعدم القدرة على التنفس. ويصف الأطباء أدوية مضادة للهستامين للسيطرة على الحساسية، غير أن الوقاية هي الخيار الأسلم لتفادي العوارض.

ونجد الكثير من المسببات الشائعة للحساسية في غرفة النوم. لذا علينا التأكد من أن محيطنا خلال النوم خالٍ بقدر الإمكان من مسبّبات الحساسية.

العث

قد تتسبب هذه الحشرة الصغيرة غير المرئية بالعين المجرّدة بالحساسية والربو. وينمو العث في محيط دافئ ورطب مما يجعل الأسرّة المكان الأمثل لها، مع أنها تعيش أيضاً في السجاد والألعاب المصنوعة من الأقمشة والستائر ومواد التنجيد. وليس العث بحد ذاته، إنما المواد التي يفرزها، هي التي تثير الحساسية بشكل كبير، ويعتقد بعض الخبراء أنها مسؤولة عن ما يقارب نصف حالات الربو كافة.

حتى المنازل الأكثر نظافة تحتوي على العث، إنما يمكن تخفيض نسبته بشكل كبير بتمرير المكنسة الكهربائية بانتظام في أرجاء الغرفة كافة – على السجاد، والفراش والستائر والأثاث. كما وأن المكانس الكهربائية التي تملك مستوى عالٍ من الترشيح تعيد نشر الغبار بشكل أقل. كما أن التهوئة أساسية أيضاً، والغرفة الجافة ذات التهوئة الجيدة والقليل جداً من التدفئة المركزية يردع العث. وتتضمن بعض التدابير الأخرى تقليص كمية أقمشة الأثاث في الغرفة. وإن كنت منزعجاً بشكل كبير، عليك التفكير بإزالة السجادة من غرفة النوم واستبدالها بأرضية خشبية أو بأي نوع آخر من الرقاقات غير الاصطناعية. اغسل البطانيات والشراشف بانتظام وعلى درجة حرارة مرتفعة واستبدل الوسائد والفراش القديم بوسائد وفراش جديد. كما وأن أغطية الأسرّة المضادة للحساسية قد تساعد أيضاً في محاربة العث.

تأثيرات مواد التنظيف المنزلية

إختر مواد التنظيف وغيرها من الأدوات المنزلية بكل عناية واتقان. فقد تتسبّب مواد التنظيف، والتلميع، والتبيّض، وتنقية الهواء بحساسيات مختلفة. أما الأعراض، فتتراوح من آلام الرأس إلى التعب، والدوران، والسعال، والتهاب الأنف، والتنفس بصعوبة، ومرضي الأكزيما والشرى. لذلك، استعمال بدائل عنها إذا أمكن. اشترِ شمع عسل طبيعي لتلميع الأثاث والأرضيات الخشبية بدل رذاذ التلميع الاصطناعي، واستعمل مواد التنظيف التي يمكن إتلافها للاهتمام بالمسطحات والأثاث المدهون، واستعن بالخل أو بمحلول صودا الخَبْز لتطهير هذه المسطحات. وإذا قررت استعمال مواد التنظيف الكيميائية في غرفة نومك، اعمد إلى فتح النوافذ أثناء عملية التنظيف، لتتمكن الأبخرة السامة من الخروج.

يبعث الأثاث والأسرّة المصنوعة من رقاقات الخشب، والخشب الصلب والرقاقات الليفية بمادة الفورمالديهيد، تماماً كالسجاد ومواد التنجيد. تستعمل هذه الأخيرة كمادة ربط وحفظ صناعي، ونجدها في منتجات منزلية كثيرة، من النسيج إلى مستحضرات التجميل. من جهة أخرى، تعرف هذه المادة بحساسيتها، وبكونها من العوامل المؤدية إلى الإصابة بالسرطان. بالتالي، يمكنك الاستعانة بمادة "الفورمالديهيد" ذات الانبعاثات الخفيفة، أو صناعة المفروشات من الخشب الصلب الطبيعي.

من الممكن أن تكون الأسرّة والمفروشات مصنوعة من الخشب الصلب الخام، فيما تكون البياضات مصنوعة من القطن الخام، والصوف والحرير. من هنا اعمد إلى غسلها جميعاً قبل استعمالها، لأن الأنسجة الطبيعية حتى قد تكون خاضعة لعملية تنظيف أو تلوين كيميائية، إلا إذا ورد عكس ذلك. أخيراً، تعتبر النباتات المنزلية، كالنبتة المتسلقة مثلاً، فائقة الفعالية في إزالة مادة الفومالديهيد من الجو.

الملوثات الأخرى

يكثر انتشار الطفح الجلدي الناجم عن حساسية ضد الحيوانات، فغرفة النوم ليست المكان المناسب للحيوانات. وعلى الناس الذين قرروا مشاركة حيواتهم الأليف غرفة نومهم أن يعيدوا تقييم المضاعفات الصحية الناجمة عن ذلك. ينمو العفن في الأماكن الدافئة والرطبة ويشكل فيما بعد مادة مسبّبة للحساسية. حافظ على نظافة الغرفة، واهتمّ بتهوئتها. أما أخطار دخان السجائر، فهي غنية عن التعريف. من هنا، لا تُدخل السجائر إلى المنزل وإلى غرفة النوم بأي شكل من الأشكال.

الفصل العاشر

روتين ما قبل النوم

يتوج النوم مراحل وعمليات كثيرة. أما التحضير للنوم، فيحسّن مزاجنا، ويساعدنا على الانتقال التدريجي من نشاط اليوم وإجهاده، إلى ليلة هادئة مرتاحة.

يتميّز كل فرد بروتينه الخاص قبل الخلود إلى النوم. وإذا كنت تتبع جدولاً خاصاً يناسبك، فابق عليه. إلا أن من يعاني مشاكل في النوم غالباً لا يتمتع بروتين محدّد، أو يتبع جدولاً لا يلائمه. إن كنت تواجه مشكلة في النوم، ألقِ نظرة سريعة على عاداتك في الساعات التي تسبق خلودك إلى النوم. دوّن لائحة بجميع الأشياء التي تقوم بها مساءً لدى عودتك من العمل إلى المنزل. اذكر موعد بدء وانتهاء كل نشاط، ومتى قرأت هذا الفصل، ستقرّر إذا كان روتينك الليلي يساعدك أو يعيقك.

إن توصيات هذا الفصل هي مجرد اقتراحات أكثر منها وصفات لتحضير نفسك للنوم. لست بحاجة إلى اتباع كل نصيحة واردة. قد تحتاج إلى إدخال تغيير واحد أو اثنين لتشعر بالفرق في نوعية نومك.

حدّد فاصلاً زمنياً

يساعدك تحديد فاصل زمني بين نشاطات اليوم وهدوء الليل في تشجيع عملية النوم. إن كنت قلقاً بشأن مشروع عمل أو مسألة مادية، أو كنت خائفاً من نسيان موعد هام، سيصعب عليك وضع حدّ لذلك أثناء الليل. أما الطريقة المثلى لتسهيل الأمور عليك، فتكمن في تدوين كل ما يشغل بالك. افعل هذا لدى عودتك من العمل إلى المنزل، أو بعد انتهائك من أنشطة اليوم الرئيسية. ستشكل اللائحة استعراضاً لأحداث النهار، وخطة لبدء اليوم التالي. متى عمدت إلى تدوين المشاكل، غدت هذه الأخيرة أبسط على الفور. افعل ذلك، وانتهِ من هذا الموضوع. إن كنت عاجزاً عن القيام بأي شيء قبل اليوم التالي، تقبل الوضع وانسَ الموضوع.

إسترخ واطمئن

تشكّل الاستراحة والسَكينة عنصراً أساسياً لضمان نوم هادئ. أما وسائل الاسترخاء فمتعددة للغاية. فالمسألة لا تمت بأي صلة إلى الجلوس أمام التلفاز بعد تناول وجبة هائلة. في الواقع، ترتبط معظم أشكال الاسترخاء بانسجام العقل مع الجسد للتخلص من التوتر. قد يبدو لكم هذا تعارضاً في الآراء، لكن أنظمة التمارين البسيطة، كاليوغا والتاي تشي قادرة على شفاء توتر العضلات والإجهاد العقلي. تستطيع اليوغا إطلاق مفعول منشط لكن التمطط الناعم الموصوف في القسم الرابع يعمل على إرخاء العضلات، للتشجيع على النوم.

أشرطة الاسترخاء

قد تفيدكم أشرطة الاسترخاء، وأقراص التسجيل في هذا المجال. فبالرغم من اختلاف أساليب الاسترخاء في كل منها، كالتصور، والتنويم المغناطيسي الذاتي، وإرخاء العضلات، إلا أن النتائج من شأنها أن تكون متشابهة: عقل وجسد هادئان، مستعدان لمرحلة النوم.

تقنية الاسترخاء التدريجي

قد تساعد هذه التقنية على تخفيف التوتر، وإرخاء العضلات المشدودة، وعلى الحدّ من آلام الجسد.

- **تمدّد أو اجلس مغمض العينين في غرفة مظلمة. شدّ عضلاتك، بدءاً بأصابع رجليك، وابقها هكذا بينما تعدُّ للرقم 3، ثم ارخها.**
- **شدّ ثم أرخي كل مجموعات العضلات في جسدك، بدءاً بأصابع رجليك وأناملك، وصولاً إلى عضلات رقبتك ووجهك.**
- **خذ نفساً عميقاً، وابدأ بالتنفس ببطء من أنفك، ثم عدّ إلى الرقم 5، وازفر ببطء عبر فمك، مردداً كلمة هادئ في ذهنك.**

استرخاء العضلات السلبي

يُمارس أسلوب الاسترخاء هذا من يعاني إعاقات جسدية، ويواجه مشاكل تؤثر على استرخاء عضلاته. بدل العمل على شد مجموعة العضلات، ركّز ببساطة اهتمامك عليها، واعترف بالتوتر الموجود هناك، ثم أطلقه. إن تصور موجة بطيئة ترخي عضلاتك بشكل تدريجي قد يساهم في إنجاح عملية الاسترخاء بشكل أفضل.

أما التاي تشي (أي الكمال)، فهو نظام تمارين صيني قديم. وتشتمل هذه التمارين على حركات بطيئة رشيقة أشبه بالرقص، تعرف باسم "التأمل المتحرك". إن تقنية التاي تشي تساعد على التخفيف من القلق والإجهاد، والهمّ العاطفي الذي قد يؤدي إلى مشاكل الأرق. لا يمكن لأحد أن يتعلّم هذه التمارين بشكل فعّال في غياب توجيه معلّم ذي خبرة واسعة، لكن إن وجدت بعض الحصص المخصّصة لذلك في محيطك، قد يستحق الأمر عناء تجربتها.

أخيراً، إن لم تعجبك أنواع التمارين هذه، قد يشكل السير بلطف مع حيوانك الأليف البديل المناسب. وتساعد بعض تقنيات المساعدة الذاتية على إرخاء العقل والجسد. وتشمل هذه الأخيرة الاسترخاء التدريجي، والتأمل، والتغذية الاجتماعية وعملية التصور، إلى جانب تمارين التنفس المذكورة لاحقاً.

التأمّل

التأمّل هو شكل من أشكال الاسترخاء العميق يتيح لكامل جسدك أن يبقى في حالة من الاسترخاء المتيقظ بينما يكف عقلك عن التوتر. لا تحتاج إلى عطية أو موهبة خاصة للتأمّل. تحتاج ببساطة إلى الاستعداد لممارسة التأمّل 15 دقيقة كل يوم وهنالك طرق مختلفة للتأمّل. إليك فيما يلي تمارين تأمّل بسيطة:

- **أنت تحتاج لبيئة هادئة ودافئة وشيء أو كلمة لتركّز عليها. يمكن أن يكون هذا الشيء تنفسك. بحيث تحسب وقت كل زفرة. أما الكلمة فيمكن أن تكون أي شيء لا علاقة له بعلم النفس.**
- **اجلس في وضعية مريحة، على وسادة على الأرض، أو على كرسي مستقيم الظهر، ضَع يديك على ركبتيك، أو في حضنك.**
- **اغمض عينيك، استرخِ وتنفّس من أنفك بشكل عميق ومنتظم.**
- **ركّز اهتمامك على تنفسك، واحسب زفراتك. من الشائع أن تعد إلى العشرة وتكرر ذلك، إلا أنه يسهل على المبتدئين أن يعدوا حتى الرقم 4.**
- **لا تحاول تعديل عملية تنفسك، ولا تفكر في شيءٍ آخر، عدا حساب كل شهيق وزفير معاً.**
- **عندما يفقد عقلك قدرته على التركيز، احرص على تركيز اهتمامك على التنفس من جديد. لا تحاول وضع حدٍّ للأفكار الأخرى، بل اكتفِ بالاعتراف بها، قبل أن تنساها. في نهاية عملية التأمل، تمدّد قليلاً، ثم انهض ببطء.**

التغذية الاسترجاعية الحيوية

تُدرَس تقنية الاسترخاء هذه أحياناً في عيادات مشاكل النوم. وتُستعمل تجهيزات المراقبة الطبية لقياس ضغط الدم، وتخطيط القلب، وإرخاء العضلات المشدودة، ومعرفة حرارة الجسم، والتعرّق، وتدفق الدم عبر الأيدي والأرجل. يساعدك المدربون على معرفة ردّة فعل الأنظمة الجسدية حيال الإجهاد أو عدمه. نأمل أن تساعدك عملية الاسترجاع في إقرار إجهادك، واعمد إلى الاعتراف بذلك لتتعلّم كيفية الحدّ من التوتر بنفسك.

الساعة التي تسبق النوم

سبق أن رميت هموم النهار وراءك، وتناولت عشاءً مغذياً لكن خفيف، وقمت ببعض التمارين المهدئة. ركّز اهتمامك في الساعة التي تسبق خلودك إلى النوم، على الأنشطة المرحة المفرحة التي من شأنها أن تهدئ العقل والجسد، كي يستعدّا لمرحلة النوم.

علاج النوم الطبيعي

إن كنت تظن أنك بحاجة لأخذ علاج نوم طبيعي، قم بذلك قبل نصف ساعة من موعد خلودك إلى النوم. قد تساعدك علاجات الأعشاب الطبيعية والعلاجات المثلية التي تبتاعها من متاجر الأغذية الصحية أو العشابين أو الصيدليات على معالجة مشاكل نومك. لكن كن حذراً من هذه الأدوية، واحرص على قراءة تعليمات الجرعات، وتناولها طوال الفترة التي تحتاجها. سنناقش علاجات النوم الطبيعية بشكل أوسع في القسم الرابع.

قدرة الموسيقى على تهدئة الأعصاب

بإمكان الموسيقى أن تبدّل مزاجنا، وتهدئ حواسنا، وترخي عضلاتنا، فيما يختفي التوتر مع تدفق النغمات. يعود اختيار نوع الموسيقى إليك، لكن المقاطع الكلاسيكية العذبة تفيدك أكثر من الموسيقى الصاخبة. من جهة أخرى، يمكنك الاستماع إلى الأصوات الطبيعية، كموسيقى الحوت والدلافين، وارتطام الأمواج، وتغريد العصافير.

الوجبات الليلية الخفيفة

يرتاح بعض الناس بشكل أفضل إن تناولوا بعض الطعام قبل النوم. أما القاعدة الذهبية، فتقضي بإبقاء الوجبات خفيفة، للحصول على نوعية نوم جيّدة (راجع الفصل 8). عليك أيضاً باختيار المشروبات لمنافعها المخدّرة. فنجاح فكرة تناول كوب الحليب قبل النوم يعود في جزء منه إلى احتوائه على مادة التريبتوفان (حمض أميني متبلر). وتشكل هذه الأخيرة أحد عناصر السيروتونين التي يتحدّر منها هرمون النوم.

الاستحمام قبل النوم

يهدّئ الحمام الكامل أعصابك أكثر من الاغتسال بالدش، لأن المياه الدافئة ترفع درجة حرارة الجسم، مما يزيد حاجتك إلى النوم. ابقِ درجة حرارة المياه أكثر ارتفاعاً من حرارة جسمك، لكن احرص على ألا تكون حارة جداً، لأنك ستشعر بالضعف والتعرّق، وتمدد الأوعية الدموية وتسبب إجهاداً لقلبك. لا تبقَ في الحمام الساخن أكثر من 15 دقيقة وإلاّ خاطرت برفع حرارتك أكثر من اللازم. اجعل استحمامك مميزاً. أضف بعض الفقاعات المفضلة، أو بعض قطرات الزيوت المعطّرة. اختر الزيوت ذات الخصائص المهدئة من المجموعة المقترحة في القسم الرابع. أخيراً، أغلق الباب لإبقاء البخار في الداخل، وإبعاد الجميع عنك.

مشاهدة التلفاز والمطالعة في الليل

لا تعتبر مشاهدة التلفاز والمطالعة نشاطات ليلية مثالية لكل من يواجه مشاكل في النوم، إلا أنها تشكّل جزءاً من روتين ما قبل النوم لبعض الأشخاص الآخرين. في الواقع لا يشجّع النشاط بحدّ ذاته على النوم أو يعيقه، بل يتعلّق الأمر بما تقرأه أو تشاهده، إذ يحوّل سير الليلة المقبلة. التزم بهذه القواعد الأساسية لدى اختيارك ما تطالعه أو تشاهده في الليل.

المطالعة:

- لا تقرأ شيئاً متعلّقاً بالعمل، خصوصاً في السرير.
- لا تقرأ كتباً مثيرة تعجز عن التخلي عن مطالعتها لاحقاً.
- لا تطبق الكتاب على مقطع مشوّق.
- لا تغفُ محاولاً إنهاء مقطع، أو الوصول إلى النهاية.
- تجنّب قراءة قصص الرعب أو التشويق التي تبقيك مستيقظاً، أو تسبّب لك الكوابيس.

التلفاز:

- ابقِ التلفاز خارج غرفة النوم.
- تجنّب مشاهدة البرامج المؤثرة أو المخيفة التي قد تبقيك مستيقظاً، أو تسبّب لك الكوابيس.
- لا تبدأ بمشاهدة برنامج ينتهي بعد موعد نومك بكثير.
- لا تغفُ أمام التلفاز.

الخلود إلى النوم

اخلد إلى النوم متى أصابك النعاس، كي تستفيد من دورات النوم الطبيعية (أنظر الفصل الثاني)، وليس قبل ذلك. إن خلدت إلى النوم متى شعرت بالتعب، على الأرجح أنك ستغفو بسهولة كبيرة، لكن إن طال الأمر، سيختفي النعاس، وتستعيد نشاطك الكامل من جديد. متى خلدت إلى الفراش، عليك باختيار التنويم المغناطيسي الذاتي، أو أي تقنية أخرى لتعزيز نومك. سنعمد لاحقاً إلى وصف التنويم المغناطيسي الذاتي بشكل موسّع.

من جهة أخرى، يساعد الجنس على النوم بشكل رائع، إن كان شريكك/تك مستعداً لذلك. في الواقع، اعتاد البشر على حاسة اللمس فيما يغمرهم الجنس بشعورٍ من الدفء والتقارب يزيل المشاكل الأخرى حتى حلول الصباح. كما تشير البراهين إلى أن الجنس بحد ذاته يؤثر إيجابياً في قدرتنا على النوم، ما يفسّر ميلنا إلى النوم بعد ذلك مباشرة. إلى جانب ذلك، يساعد التدليك على تحسين مزاج الشخص لممارسة الجنس وعلى تهدئة جهازه العصبي. يمكنك اللجوء إلى التدليك على طريقة "شياتسو" في بعض نقاط الضغط المتعلّقة بالنوم.

إن كنت لا تستطيع النوم

إن عجزت عن النوم متى خلدت إلى الفراش، انهض وقم بعمل ممل حتى يغلبك النعاس مجدداً. فاستلقاء المرء صاحياً، يزيد من قلقه بشأن عدم تمكنه من النوم، مما يساهم في انعدام النوم. متى أصابك النعاس، عد إلى الفراش مجدداً وحاول من جديد. إن لم ينجح ذلك بإمكانك اللجوء إلى التمارين المساعدة على النوم، كالتصوّر، والتقنية الأيورفيدية.

لا تخلد إلى النوم غاضباً

يعتبر الغضب عاطفة مدمّرة، من بين سيئاته العديدة، أنه يحول دون الخلود إلى النوم. لا تبدأوا مناقشة أمر ما قبل خلودكم إلى النوم، إذ يمنعكم حماسكم من النوم. إن كنت تواجه مشكلة، أو شكوى، أو كنت حقاً قلقاً عالج المسألة قبل ذلك، أو دوّن الملاحظات على ورقة، على أن تناقشها في اليوم التالي. لا تفكر في مشاكلك قبل النوم، إذ إنها لا تتوافق مع الأخير أبداً.

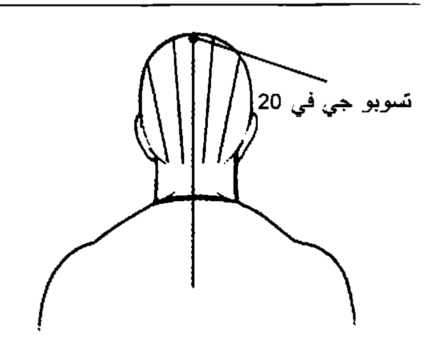
علاج تقييد النوم

ساعد هذا العلاج أناس كثر على التعلم من جديد أن السرير مخصّص للنوم وليس للتمدّد عليه يقظاً، تفكر في النوم. تكمن الفكرة في أن مقدار الوقت الكامل المهدور في السرير يساوي تقريباً مقدار الوقت المهدور في النوم. لا تذهب إلى الفراش قبل شعورك بالنعاس. وإن ذهبت إلى الفراش ولم تغفُ في غضون 20 دقيقة، انهض وافعل شيئاً ما إلى أن يغمرك شعور جديد بالنعاس.

بعد ذلك عد إلى النوم وابدأ من جديد. فكل من يعتقد أنه أمضى ساعات مستيقظاً قبل الخلود إلى النوم قد يستفيد من اقتصار أوقاته في الفراش على بضع ساعات في الليالي الأولى. يضمن لك هذا أنك متعب جداً لدرجة أنك تغفو بسرعة ما أن تدخل الفراش. ويساعدك هذا أيضاً على تكوين إدراك حسي جديد لاعتبار نفسك شخصاً يذهب إلى الفراش وينام. وفيما تتحسّن طبيعة نومك، يمكنك زيادة فترة مكوثك في السرير تدريجياً، لتتمكن أخيراً من تدبّر الأمر، والنوم ليلة كاملة. تذكّر أن فترة النوم المثالية لا تتحدّد دائماً بمقدار 8 ساعات فإذا وجدت أنك لا تنام أكثر من 6 ساعات، انهض بعد ذلك مباشرة.

كيف تستخدم علاج تقييد النوم

1. **قبل العلاج:** يمضي كل من يعاني الأرق عادةً وقتاً طويلاً في الفراش قبل النجاح في النوم.
2. **ليلة تقييد النوم الأولى:** لا تذهب إلى النوم إلى أن تشعر بالنعاس. قد يتعدّى ذلك موعد نومك المعتاد بساعات عديدة. إن عجزت عن النوم بعد 20 دقيقة من تمددك في الفراش انهض وانتظر إلى أن يغلبك النعاس أكثر قبل المحاولة من جديد. اضبط ساعتك المنبّهة لتستيقظ باكراً في السادسة والنصف مثلاً، حتى وإن لم تنعم إلا بساعات قليلة من النوم.
3. **الليلة الثانية:** كرّر إجراءات الليلة الأولى، لكن اخلد إلى النوم في ساعة أبكر من الليلة السابقة. انهض في نفس الوقت في الصباح التالي.
4. **الليلة الثالثة وما يليها:** حافظ على مبدأ عدم الخلود إلى النوم قبل شعورك بالنعاس، والنهوض باكراً كل صباح. شيئاً فشيئاً، ستتمكّن من الخلود إلى النوم في ساعة منتظمة، لتغفو بعدها بسرعة.

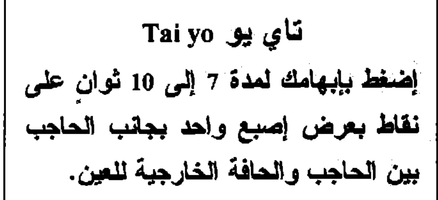


تدليك "شياتسو" للنوم

يميّز نظام التدليك الياباني هذا نقاط ضغط معينة تساعدك على النوم. إن الضغط بإصبع بلطف وثبات على كل هذه المناطق (تسوبو) ظهر أنه يستطيع مساعدة بعض الأشخاص.

تسوبو جي في 20 Tsubo GV 20

استعمال إبهاميك للضغط بشدة نحو الأسفل في وسط رأسك طوال 10 إلى 15 ثانية وصولاً إلى حافة الأذنين.

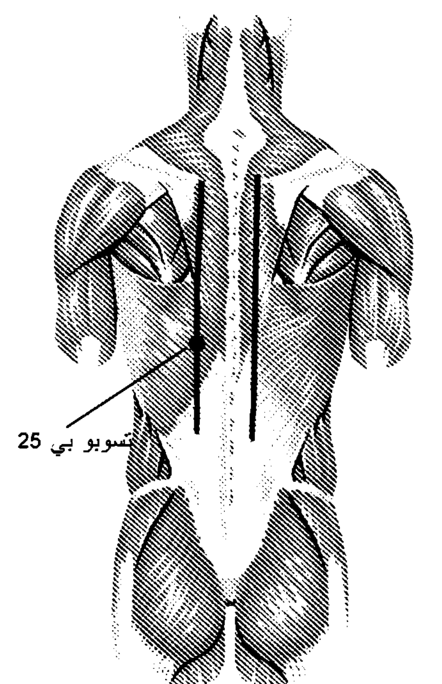


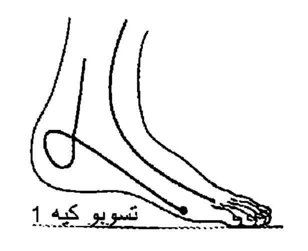
تاي يو Tai yo

إضغط بإبهامك لمدة 7 إلى 10 ثوانٍ على نقاط بعرض إصبع واحد بجانب الحاجب بين الحاجب والحافة الخارجية للعين.

تسوبو بي 25 Tsubo B 25

إضغط ثلاث مرات من 5 إلى 7 ثوانٍ على نقاط بمساحة 4 سنتم في كل جانب بين الفقرتين الرابعة والخامسة من العمود الفقري.





تسوبو كيه وان

استعمل إبهاميك معاً طوال 10 إلى 15 ثانية للضغط بقوة ونحو الداخل على أخمص رجلك في منطقة تبعد ثلث المسافة من الإصبع الثالث إلى منطقة الكعب، بين أربطة الإصبع الثاني والثالث.

اطلب المساعدة إن كنت بحاجة إليها

قليلة هي مشاكل النوم التي يعجز المرء عن تخطيها بمساعدة ذاتية، وبخطة محكمة منطقية. إذا سبق لك وجرّبت كل النصائح المقترحة في هذا الكتاب، وما زلت عاجزاً عن التمتع بالنوم الكافي، حان الوقت لتتصل بالأخصائيين. اتصل بطبيبك، واطلب نقلك إلى عيادة للنوم لطلب المشورة، أو للحصول على علاج متكامل ملائم. يعي معظم الأطباء الممارسين أن النوم أساسي لنا، إن كنا عازمين على التمتع بصحة جيدة مستقرة، مع الحفاظ على نشاطنا الإنتاجي.

التصوّر

إن كان عقلك لا زال يعمل بطاقة كاملة لدى خلودك إلى النوم، حاول تصوّر نفسك في أكثر الظروف راحة. اختر مشهداً ليس فقط جميلاً بل أيضاً خالٍ من أي إجهاد. على سبيل المثال، إن كنت تحب البحر وأشعة الشمس، تخيّل نفسك مستلقياً على شاطئ استوائي هادئ. استعن بحواسك كلها لتشعر بأشعة الشمس على وجهك ولتشمّ رائحة البحر وكريم الحماية، ولتتذوق طعم الملح على شفتيك. وأخيراً لتسمع صوت الأمواج تتكسّر بلطف على الشاطئ. تنفّس بشكل بطيء وعميق، مع حركة الأمواج، واسمح لنفسك أن تنام وكأنك تطفو على سطح الموج الدافئ.

تمارين التنفس الإيروفيدية لمعالجة الأرق

جرّب هذا التمرين كبديل عن التصوّر. تمدّد في السرير، وأطفئ الأنوار، واسمح لنفسك أن تنام.

- **ركّز بعمق على التنفس المنتظم لثوانٍ معدودة.**
- **اشكر الله على أفراح نهارك، وتجاربه واختباراته.**
- **ابقِ اهتمامك على طريقة تنفسك، واتخذ وضعية النوم الأكثر راحة.**
- **إن كنت تشعر أنك تفتقر للراحة، فكر في أن هذا سيزول قريباً.**
- **تابع تنفسك البطيء والعميق، وحاول تصوّر شعور جسدك عندما تنام نوماً هنيئاً، واسمح لنفسك أن تميل إلى هذا الوضع المريح.**
- **إن استيقظت في الليل، لا تثور بل ببساطة كرّر التمرين مجدداً.**

مذكرات نومك

سيساعدك الاحتفاظ بمذكرات نومك على وضع نظام نومك الصحي الجديد حيّز التنفيذ. في الواقع، يستغرق البحث في تبدلات أنماط الحياة وإعادة ضبط إيقاعات جسدك وقتاً طويلاً، وقد لا ترى أي نتائج قبل مرور أسابيع عديدة.

استعمل المذكرات لمراقبة تقدّمك طوال فترة خمسة أسابيع. كن صادقاً بالكامل، والتزم بروتينك. في نهاية الأسبوع الخامس، راجع المعطيات لتتفقّد درجة تقدّمك.

التاريخ: ....

موعد الخلود إلى النوم	......ق. ظ/ب. ظ.
ساعة النهوض	......ق. ظ/ب. ظ.
هل شربت الكافيين، أو دخنت السجائر قبل 4 ساعات من موعد نومك؟	نعم/لا (حدّد نوع المنبهات وكمّيتها) ....
هل تناولت حبوباً منوّمة؟	نعم/لا (حدّد النوع والكمية) ....
هل لجأت إلى علاج طبيعي؟	نعم/لا (حدّد النوع والكمية) ....
هل تناولت أدوية أخرى قبل 4 ساعات من الوقت المحدد لنومك؟	نعم/لا (حدّد النوع والكمية) ....
هل تمرّنت خلال اليوم؟	نعم/لا (حدّد الفترة) ....
هل لجأت إلى أي تقنية مهدئة أو تدليك ما؟	نعم/لا (إلى ماذا لجأت ومتى؟) ....
هل أخذت قيلولة خلال اليوم؟	نعم/لا (عددها – مدّتها) ....

احتفظ بسجل عن نشاطات كل يوم، إلى جانب معلومات أخرى تتعلّق بفترات النوم ونوعيته كل ليلة. يمكنك نسخ هذه الصفحة لإدراجها في مذكرات نومك اليومية.

كم استغرقت من الوقت لتنام ليلاً؟	أقل من 15 دقيقة من 30 إلى 45 دقيقة من 45 إلى 60 دقيقة أكثر من 60 دقيقة
كم مرة استيقظت خلال الليل؟	ولا مرة مرة واحدة مرتان أو ثلاث مرات من 4 إلى 5 مرات 6 مرات أو أكثر ....
كم بلغ مجموع وقت نومك أثناء الليل؟	أقل من 4 ساعات من 4 إلى 5 ساعات من 6 ساعات إلى 7 ساعات أكثر من 7 ساعات
كيف كان نومك؟	رائع / جيد / لا بأس به / قليل / مريع
ما كان شعورك في الصباح؟	رائع / جيد / لا بأس به / سيئ / مريع
إلى أي مدى اتّبعت النصائح الأساسية الواردة في القسم الثالث من هذا الكتاب؟	معظم النصائح / بعض النصائح / عدد قليل منها / لا شيء منها
هل تظن أن نومك تحسّن؟	نعم/لا
أي جانب منه لم يتحسّن بشكل ملحوظ؟	أوضح الأمر........................
أي جانب شهد التقدم الأكبر؟	أوضح المسألة......................
هل تظن أنك بحاجة إلى مساعدة أخصائيين؟	نعم/لا

الفصل الحادي عشر

هل من مكان للحبوب؟

عندما تفكر في مدى شيوع مشاكل النوم لدى الراشدين، لن يدهشك مدى ازدهار بيع الحبوب المنوّمة. لكن لسخرية القدر، أصبحت هذه الأخيرة بمتناول الجميع، إلا أن عدد من يعانون الأرق يزداد تدريجياً. أما أسباب ذلك، فكثيرة جداً: قد نميل أكثر إلى طلب المساعدة الطبيّة لمعالجة الأرق أكثر من ذوينا ومن أجدادنا، كما أن عدداً كبيراً من الناس يواجه مشكلة الأرق هذه نتيجة معدلات الإجهاد المرتفعة. إن كل هذا لا يفسر ازدياد أعداد المعانين من الأرق بشكل واضح، ولا واقع لجوء النساء أكثر من الرجال إلى تناول الحبوب المنوّمة.

تأثير الحبوب المنومة

يخلد معظم الناس إلى النوم بعد مرور ساعة على تناول دواء منوّم. ومع ذلك فإن النوم الذي يتمتعون به ليس كالنوم العادي. في الواقع، تحثّ معظم الحبوب المنوّمة على النوم عن طريق خفض وظيفة الدماغ ككل. هذا التدخل في نشاط الدماغ الطبيعي يعني أن نوعية النوم مختلفة عن النوم العادي. يمضي معظمنا ربع فترة نومه في مرحلة حركة العين السريعة (REM). وعندما تتناول الحبوب المنوّمة للمرة الأولى، ينخفض معدل مرحلة النوم مع حركة العين السريعة إلى عُشر مجموع فترة النوم الكاملة. من جهة أخرى، إن تابعت تناول الحبوب طوال أسابيع عديدة، ستعود نسبة حركة العين السريعة في النوم إلى معدّلها الطبيعي. إلى جانب ذلك، تتأثر نسبة النوم العميق بمفعول هذه العقاقير. لا يدهشنا أبداً أن يمضي من يغفو بفعل الحبوب 5% من مجموع فترة نومه في مرحلة النوم العميق.

النوم تحت تأثير الأدوية

يختلف نمط النوم هذا عن النوم العادي. فهو يشتمل على نسبة أقل من حركة العين السريعة في النوم، والنوم العميق. أما المرحلة التي تلي الامتناع عن الحبوب المنومة فتحتوي على نسبة عالية من حركة العين السريعة في النوم، ما يؤدي إلى الأحلام الحيوية.

إلى جانب ذلك، يشكّل الامتناع المفاجئ عن تناول الحبوب المنوّمة مشكلة بحد ذاته. فمعظم الذين يتوقفون عن تناول العقاقير فجأة يختبرون ازدياداً في حركة العين السريعة في النوم. أما القلق، فشائع أيضاً بعد التوقف الفجائي عن العقاقير المنوّمة، وهذا يصعّب عملية النوم في الليل. في الواقع، تثبط عوارض الامتناع هذه عزيمة الكثير من الأشخاص وتدفعهم إلى التخلّي عن فكرة التوقف عن تناول الحبوب المنوّمة بعدما اختفى مفعولها.

الاستعمالات والتحديدات

تعتبر الحبوب فعّالة جداً "للمعالجة السريعة"، إن لم يتوفّر أي علاج آخر في الليلة نفسها التي يؤثر فيها عدم النوم على أدائك في اليوم التالي. إلى جانب ذلك، تفيد الحبوب مَن يتحرّق شوقاً لحدثٍ ما، كما تريح الأشخاص المرهقين الذين يعانون صدمة عاطفية إثر خسارة أحد ذويهم مثلاً. ومع أن الحبوب المنوّمة تعوّض بعض آلام الخسارة، إلا أنها عاجزة عن إعاقة عملية الأسى الطويلة والصعبة، التي قد تتطلّب استشارة أخصائيين.

قد تكون الأدوية فعّالة لفترة مؤقتة، لكنها لا تحلّ مشاكل النوم على المدى الطويل. لن يجد مَن يواجه إجهاداً عاطفياً، كالمشاكل الزوجية، والطلاق، والأزمات المالية، الحل لمسائله في الحبوب المنومة، لأنها لا تزيل المشاكل، بل تساعده على نسيانها وحسب.

من جهة أخرى، يختفي مفعول الحبوب المنوّمة بعد أسبوعين، لأن الجسد يعتاد عليها. إلا أن بعض الأشخاص يدمنون عليها، ما يفسّر استمرار الكثيرين بتناولها بعد زوال فعاليتها. مع الوقت، قد يكتشف من يلجأ إلى هذه العقاقير بشكل منتظم أنهم لا يزالون متوترين وقلقين، إلا أنهم أدمنوا الحبوب المنوّمة فوق كل هذا. وتتفاقم المشكلة أكثر فأكثر عندما يعمد من لا تؤثّر فيهم جرعتهم المعتادة إلى زيادة الكمية ليتمكنوا من النوم.

تخلّصوا من عادتكم

إن كنت تريد التخلص من فكرة تناول الحبوب المنوّمة، ابدأ بتعزيز ثقتك بمقدرتك على ذلك. قد يكون الأمر سهلاً لبعض الأشخاص الذين لن يظهروا أياً من عوارض الامتناع. إلا أن الأخيرة قد تدوم فترة طويلة، لتسبب الإزعاج الكافي للبعض الآخر، استناداً إلى الجرعات، ومدة تناولها. لكن اطمئن، ستتحسّن العوارض مع مرور الأيام.

اختر الوقت

إن كنت على وشك التعامل مع حدث مرهق في القريب العاجل، كالانتقال من منزلك، أو الزواج، أو الطلاق، أو حتى تبديل الوظيفة، انتظر ريثما تهدأ الأمور. من جهة أخرى، لا تؤجّل المسألة إلى أن يأتيك حدث آخر. يمكنك المرور بمرحلة التوقف هذه، ومواجهة جهود الحياة اليومية أيضاً.

التخطيط المسبق

احرص على أن يعرف شريكك، وأصدقاؤك، وعائلتك بالخطوة التي تنوي القيام بها، واسألهم موقفهم من هذا. استعن بمساعدة طبيبك الخاص، وبكل من تجده قادراً على مساعدتك، كأحد المستشارين أو المعالجين البديلين. سيتمكّن طبيبك من إدراجك في برنامج امتناع بطيء لمراقبة تقدّمك.

القواعد الأساسية

إن كنت قد بدأت بتناول الحبوب المنوّمة منذ أقل من أسبوعين، يمكنك التوقف متى وجدت أنك لم تعد بحاجة إليها. لكن إن كنت بدأت بتناولها منذ فترة أطول، ستستلزم الدخول في برنامج امتناع تدريجي بإشراف طبيبك. تقبّل واقع أن الأمر سيستغرق وقتاً، لكن ذلك يمنح جسدك فرصة العودة إلى سابق عهده بطريقة أكثر ملاءمة. تذكّر أيضاً أن التقلّب طبيعي جداً، وحاول ألا تتأثّر سلبياً بظهور أعراض جديدة. عليك أن تتحضّر كذلك لمواجهة مشاكل عاطفية قد تكون السبب في دفعك إلى تناول الحبوب في المقام الأول.

البرنامج

يمكنك تخفيض جرعتك الليلية تدريجياً كل أسبوعين إلى أربعة أسابيع، بحسب تقدّمك. قد يستغرق تخلّصك من الإدمان أشهراً عديدة، فاستعمل هذه الفترة للاهتمام بجوانب أخرى من صحتك لمنح نفسك أفضل فرصة للشفاء التام.

- خفّف من تناول الكافيين والنيكوتين، لكن لا تحاول تحقيق الكثير في آن واحد. إن كنت بحاجة إلى طاقاتك كلها للتخلص من تأثير الحبوب، توقّف عن التدخين في وقت لاحق.
- حاول اتباع النصائح الواردة في الفصول السابقة. اخلد إلى النوم وانهض في ساعات منتظمة، وقم بممارسة بعض التمارين، أو الجأ إلى رياضة جديدة، وهواية بديلة.
- اهتمّ بنظامك الغذائي كل الاهتمام، بما أنك بحاجة إلى كل الغذاء الممكن للمحافظة على صحتك وقوتك. عد نفسك بإعداد وجبة خاصة مرة في الأسبوع على الأقل، وتمتّع بالأطعمة الصحية اللذيذة متى استطعت ذلك.
- دلّل نفسك، واقصد مركز تدليك بالعطور. لن تشعر بالراحة والدلال وحسب، بل سيتمكن المعالج من استعمال زيوت لتخفيف أعراض الامتناع عن تناول الحبوب.

لماذا نحتاج إلى الحبوب المنومة؟

قد يكون الفراش موحشاً جداً إن بدا لك أن العالم كله نائم عداك أنت. فمشاعر الانعزال وفقدان السيطرة، إلى جانب الغضب لبقائك مستيقظاً فيما جلّ ما تريده هو الخلود إلى النوم، تشكّل كلها بحدّ ذاتها سبباً كافياً لمنع من يعانون الأرق من النوم، وحثّهم على التقلّب طوال الوقت.

إننا نقبل بتناول الحبوب المنوّمة لأسباب عديدة فمن السهل علينا أن نبتلع حبة دواء، عوضاً عن البحث في مشاكل يتشعّب منها شعورنا بالأرق. في الواقع، تجعلك ليالي الأرق الطويلة متلهّفاً لسلوك طريق النسيان، بدل مواجهة ليلة جديدة من دون نوم. يزعم بعض الناس أنهم شديدو الانشغال، بحيث يعجزون عن مراجعة أنماط حياتهم، والمحافظة على قوامهم، والتخفيف من إجهادهم، الذي يحرمهم النوم. من جهة أخرى، يبدأ آخرون بتناول الحبوب، ظناً منهم أن الأمر لن يدوم أكثر من يومين، أو أسبوعين. وتكون هذه هي الحال في أغلب الأحيان، فيرحبون باستعمال الحبوب خلال الأسبوع كله. لكن الإدمان عليها ينمو بسرعة، وما بدأ بمثابة ملء لفراغ يتطور ليمسي عادة تفتقر للصحة.

البدائل الطبيعية

ستجد علاجات كثيرة يمكنك اللجوء إليها كتدبير مؤقت إن كنت تفضل عدم تناول الحبوب، علماً أنك لن تواجه خطر الإدمان عليها. يناقش القسم الرابع مجموعة كاملة من أنظمة العلاج المتكاملة لمشاكل النوم. أما المواد الواردة أدناه، فهي مركبات طبيعية عرفت بمنافعها لاستبدال الحبوب المنوّمة.

- التريبتوفان: يتم تحويل هذا الحمض الأميني المهم لإصلاح أنسجة البروتينات وإنتاج بروتينات جديدة، إلى مادة السيروتونين في الدماغ، وهي مادة كيميائية طبيعية تحثّ على النوم. وقد أفادت الأبحاث أن مقدار 1000 إلى 1500 ملغ يفيد بعض الأشخاص قبل خلودهم إلى النوم. في بريطانيا مثلاً، لا تباع حبوب التريبتوفان إلا بناءً على وصفة طبيّة، إلا أن الحمض الأميني موجود أيضاً في الحليب والكربوهيدرات، ولا خطر في تناول الأطعمة الغنية بالتريبتوفان.
- الميلاتونين: إنه هرمون النوم، وهو يصنّع اليوم كمكمّل غذائي. في الواقع، أظهرت بعض الدراسات أن هذه المادة تحسّن نوعية النوم، وتقضي على التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة. إلا أن تأثيراتها هذه لم تُفهم بشكل كامل، ما يدفع الأطباء إلى نصح الحوامل وكل من لم يكمل الخامسة والثلاثين، ومن يعاني مرض السرطان (في الدم أو نظام المناعة) بعدم تناول هذه المادة كما ينصح من يعاني من داء الكلى بعدم تناول هذه المادة. إلى جانب ذلك، قد يكون الميلاتونين الصناعي أفضل من الميلاتونين الآتي من مصادر حيوانية. وعلى الراغبين تناوله في موعد نومهم، إذ يبلغ ذروة فعاليته بعد ساعة من أخذ الجرعة.
- جذور الكافكا كافا: تجدون هذه الأعشاب كمكمّلات غذائية، وهي تعرف بقدرتها على تهدئة الجهاز العصبي المركزي، وإرخاء عضلات الجسم، ما يهدّئ الدماغ والجسد بشكلٍ جيد ويساعد في علاج الأرق. أما الجرعة المقترحة فلا تتعدى الـ 100 إلى 200 ملغ، قبل ساعة من موعد النوم.

القسم الرابع

قائمة الأدوية

اختيار علاج طبيعي

هنالك علاجات طبيعية كثيرة لعدم النوم. فقد أثبتت اليوغا، والمعالجة بالعطور، والأعشاب، والمعالجة المثليّة وتقنيات الاسترخاء فعاليتها في المساعدة على معالجة مشاكل النوم، وتحسين الصحة ككل، علماً أنها لا تملك الآثار الجانبية للحبوب المنومة. في الواقع، قد يساهم اللجوء إلى العلاجات الطبيعية، مع تحسين نمط الحياة، في زيادة فترة نومك، من دون الاستعانة بأي مساعدة إضافية. لكن إن لم تُحلّ مشكلة نومك خلال أسابيع قليلة، عليك باستشارة طبيب ممارس، أو معالج مؤهّل.

كيف تساعدنا العلاجات الطبيعية؟

لا يهدف العلاج المتكامل للأرق إلى تحسين نوعية نومك وحسب، بل يهدف إلى إعادة الاستقرار إلى عقلك، وجسدك وعواطفك، مما يدفعك إلى العمل بفعالية أكبر، واستعادة السيطرة على نومك وحياة يقظتك. أما مشاكل النوم واضطراباته، فتجد حلّها إثر هذا التوازن، وليس عن طريق المعالجة. فالعلاجات الطبيعية لا تشفي بطريقة عجائبية.

قد يلاحظ البعض تحسناً فورياً في اضطرابات نومهم، فيما تكون عملية الشفاء تدريجية لدى البعض الآخر. لن يعوّض أي علاج عن آثار نظام غذائي سيئ، أو التدخين، وإدمان الكحول، أو حتى عدم ممارسة التمارين، وسوء إدارة الإجهاد والسيطرة عليه. لهذا السبب، أعد النظر في نمط حياتك، وحاول التخفيف من مشكلتك بطريقة فورية.

اللجوء إلى الأخصائيين

اختر معالجك المتكامل بعناية. فمعظم العلاجات الطبيعية مشرّعة في بعض

الولايات، مما يعني أن أياً كان بإمكانه ممارسة المهنة بأقل مؤهلات ممكنة. إلا أن معظم العلاجات مضبوطة على يد هيئات خاصة، حيث يعمل أعضاؤها ضمن نظام سلوكي معيّن، ويمارسون المهنة وفق معطيات تحتّم عليهم الملاحقة القضائية في حال المخالفة.

استعمال العلاجات الطبيعية بشكل آمن

تتميّز العلاجات المتكاملة عامة بأمانها وفعاليتها الكبرى. إلا أن بعض الوقاية لن تؤذي أحداً. لا تتّبعوا أي علاج لفترة تفوق التي تحتاجون إليها، وتفقدوا إرشادات الاستعمال، خصوصاً لدى الأطفال، وابقوا الأدوية بعيداً عن متناول الأولاد.

اختيار العلاج

ستكون كل التمارين والعلاجات في هذه الفقرة آمنة، وسهلة التطبيق في المنزل. كما تتميز بفعاليتها، وإن لم تكن هذه هي الحال مع الجميع، إذ لا تنطبق الأنظمة الطبية على كل فرد منا. أما دليلك الأفضل لاختيار علاج، فيكمن في الجمع ما بين المعرفة والفطنة. اقرأ مواصفات كل نظام علاجي، وحاول تطبيق العلاجات التي جذبت انتباهك أكثر من غيرها.

ينجذب بعض الأشخاص إلى عبير العطور، فيما يفضّل آخرون تركيبة بالأعشاب، أو يتمتعون بإعداد كوب من شاي الأعشاب كل مساء قبل الخلود إلى النوم. بالنسبة إلى البعض الآخر، تعتبر أنظمة العلاج المثلي الخيار البديل الأبسط. إلا أن الالتزام بهذا الأخير يتطلّب معرفة ذاتية معينة. في الواقع، يستحيل على أي منا أن يكون موضوعياً تجاه نفسه. لذا، إن لم تستشر أخصائياً في العلاج المثلي، اطلب من أحد أصدقائك أن يساعدك على اختيار العلاج. من جهة أخرى، لن يساعد التنويم المغناطيسي الذاتي جميع الأشخاص. في الواقع، ينذهل بعض الأشخاص أمام قدرة العقل، فيما يخشاها الآخرون. ليس الحل فورياً أبداً، بل يتطلّب تمريناً وتكريساً لضمان النتائج.

يمكن استعمال عدد كبير من العلاجات الطبيعية في آن واحد. على سبيل

المثال، يمكنك الجمع بين العلاج بالعطور وبالأعشاب من دون أي خطر يذكر.

العلاجات الطبيعية

سنورد في هذا القسم لمحة مختصرة عن العلاجات. تطبّق هذه الأخيرة للحفاظ على صحة جيدة، ومعالجة الأمراض، إلا أن المعلومات المذكورة هنا تركّز على استعمالها في معالجة مشاكل النوم.

اليوغا

يناسب نظام التمارين القديم هذا الناس من كل الأعمار والإمكانات. فمن خلال تمارين التمدد والإرخاء المعدّلة لملاءمة صحتك ومستوى لياقتك، تزداد ليونتك، ويتعزز استرخاؤك النفسي والجسدي، وتتحسّن نوعية نومك. إلا أن الأهم هو ممارسة اليوغا بطريقة منتظمة. فالقيام بهذه التمارين كل ليلة سيساعدك على النوم من دون أي توتر، مطمئن البال.

توجيهات أساسية

- راجع طبيبك قبل بدء أي نظام تمارين، خصوصاً إن كنت متقدماً في السن، معاقاً، تتناول بعض الأدوية، مصاباً بالصرع، أو إن كنت تعاني أي مرض مزمن آخر.
- لا تمارس التمارين ومعدتك ممتلئة.
- اختر مكاناً هادئاً، ودافئاً، وذا تهوئة جيدة. ارتدِ ثياباً تسمح لك بتمديد عضلاتك بكل راحة.
- قم بتمارينك حافي القدمين، على أرض غير زلقة.
- تنفّس بعمق كلما اتخذت وضعية معينة، وازفر بعد انتهائك، إلا إن أعطاك الطبيب إرشادات مغايرة. تنفّس ببطء وعمق، وليكن زفيرك أطول من شهيقك.
- احرص على أن يكون أسفل ظهرك مرتاحاً، وانتبه خلال الوضعيات التي تتمدّد فيها على الأرض.

الأفضل

تعتبر تقنية استرخاء اليوغا، التي تستعين بعملية التنفس والتصور، ملائمة للأشخاص المسنين والذين يعانون إعاقة جسدية، والعاجزين عن القيام بأي تمارين قاسية.

برنامج الخطوات الثلاث

تمّ تنظيم برنامج اليوغا التالي على ثلاثة أقسام متتالية، صُمّمت لمساعدة المرء للحصول على الراحة والهدوء الفكري والجسدي، والاستعداد للنوم.

الخطوة الأولى: استعن بتقنيات التنفس لتهدئة أعصابك لمدة خمس دقائق، للابتعاد عن نشاطات اليوم.

الخطوة الثانية: قم بتمديد عضلاتك بلطف لمدة عشر دقائق. أثناء التمارين، استمع إلى جسدك، ودعه يقودك. مدّد عضلاتك بطريقة مريحة، وقم بالوضعيات التي تحقّقها بكل راحة.

الخطوة الثالثة: استعن بتقنية التنفس طوال عشر دقائق.

التنفس والاسترخاء



1. تمدد على الأرض كما في الصورة. احرص على أن يكون أسفل ظهرك في وضعية مريحة.
2. أرخِ وجهك. أغمض عينيك وأرخِ لسانك. تنفس ببطء عبر منخريك.
3. ركّز اهتمامك على تدفّق الأنفاس برفق نحو معدتك. اشعر بارتفاع صدرك، وباتّساع القفص الصدري وارتفاع معدتك. وليكن زفيرك أطول من شهيقك.
4. استرح قليلاً بين الشهيق والزفير، وأعد الكرّة إلى أن يهدأ عقلك، ويسترخي جسدك.

شدّ العضلات

استمع إلى جسدك طوال الجلسة، مبقياً تفكيرك مركّزاً على جهة شدّ العضلات. تمطّط لمدة خمس إلى عشر ثوان، استناداً إلى درجة ليونتك. من شأن الوضعيات ألا تكون مؤلمة أبداً، لذا لا تخشى اختبار الألم وعدم الراحة في أي وقت.

شدّ عضلات الساق

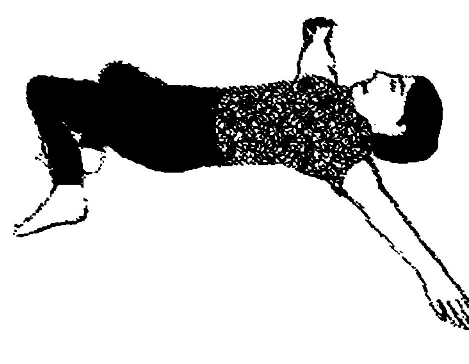
1. استلقِ على ظهرك، واجمع ساقيك معاً، وابقِ يديك إلى جانبيك. خذ نفساً عميقاً، وفي الوقت نفسه، اثنِ ساقك اليمنى باتجاه صدرك، واجمع يديك حول ركبتك.
2. فيما تزفر اثنِ ركبتك باتجاه صدرك، وكرّر هذه العملية مرتين.
3. خذ نفساً عميقاً، ومدّ ساقك اليمنى في الهواء، تعمّد توجيه أصابع ساقك باتجاه السقف. امسك ساقك من خلف الركبة، وابقها ثابتة. ارفع كعب رجلك بلطف باتجاه السقف.
4. أخيراً، استرخِ تدريجياً، وعد حتى الـــ 5 قبل أن ترفع أصابع قدمك باتجاه السقف. اثنِ ساقك، وانزلها إلى الأرض. استرخِ قليلاً وكرّر العملية نفسها مع الساق اليسرى، ثم مع الساقين معاً.



تدليك أسفل الظهر

1. تمدّد على ظهرك وأنت منحني الركبتين، وابق قدميك مسطحتين على الأرض، ثم ارفع مؤخرتك قليلاً، وثبّت وضعية أسفل ظهرك ليتصل بالأرض.
2. خذ نفساً عميقاً، وقرّب ركبتيك من صدرك ثم اجمع يديك حولهما. أدر ركبتيك باتجاه عقارب الساعة مرات عديدة، ثم كرّر العملية بعكس اتجاه عقارب الساعة، وأرخِ رجليك على الأرض.

التمدّد والاستلقاء على العمود الفقري



1. احني ركبتيك واجمعهما قرب صدرك، وخذ نفساً عميقاً، ثم افتح ذراعيك، وابق راحتيك على الأرض، فاتحاً أصابعك.
2. ازفر وانقل ركبتيك باتجاه إبطك الأيمن. أدر رأسك باتجاه اليسار، وحاول إبقاء كتفك اليسرى على الأرض. شدّ عضلاتك لمدة بضع ثوانٍ.
3. كرّر العملية على الجهة الأخرى. ضع قدميك على الأرض واحني ساقيك.



وضعيّات الجلوس

اجلس على عقبيك، وابقِ أعلى قدميك مسطحاً على الأرض، إذا أمكن. حافظ على استقامة عمودك الفقري، ورأسك وعنقك. لرفع عمودك الفقري بطريقة آمنة، شدّ على معدتك جيداً. تنفّس بعمق مرتين أو ثلاث مرات.

التمدّد الجانبي، مع رفع الذراعين

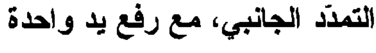
1. اجلس كما هو وارد في الفقرة السابقة، وضع يديك بجانب وركيك، على أن تلمس أصابعك الأرض. خذ نفساً عميقاً، وارفع يديك باتجاه السقف، كما ترى في الصورة.
2. ازفر، وأَمِل نفسك إلى اليمين، اضغط على راحتيك معاً. خذ نفساً عميقاً، وعد إلى وضعيتك السابقة. كرّر العملية على جنبك الأيسر.

شدّ أوتار مأبضك وظهرك

1. اجلس مستقيماً، ومدّ ساقيك أمامك، ثم ضع يديك على ركبتيك. خذ نفساً عميقاً، وارفع يديك فوق رأسك.



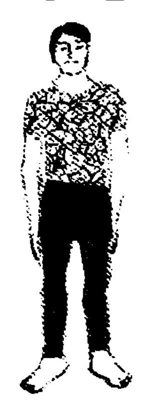
2. ازفر واحنِ رأسك لتمسك بقدميك، كاحليك أو ركبتيك. ثم اشهق وعد تدريجياً إلى وضعيتك المستقيمة.



التمدّد الجانبي، مع رفع يد واحدة



1. ضع يدك اليمنى على الأرض، كما هو واضح في الصورة. ابعد أصابعك عن بعضها البعض، ثم اضغط بيدك المنفرجة على الأرض. اشهق ثم ارفع يدك اليسرى بقدر ما أمكن من مستوى الخصر. بعدها، ازفر ومِل إلى اليمين. إبقَ على هذا النحو بضع ثوانٍ.
2. اشهق ثم عد إلى وضعيتك السابقة، مستقيماً. ازفر أخيراً، واخفض يدك نحو الأرض. أعد التمرين نفسه للجنب الآخر.

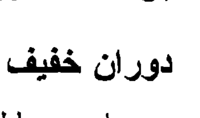


التمدّد وقوفاً

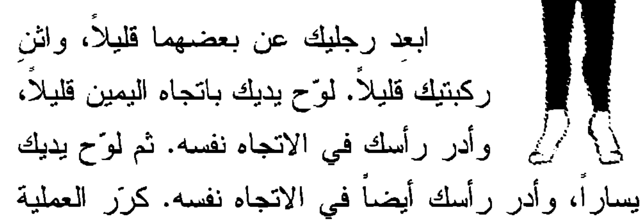
قف مبعداً رجليك عن بعضهما قليلاً، على أن توازي كل قدم الأخرى، وابقِ عمودك الفقري وعنقك ورأسك في خط واحد. ادفع كعبيك وأصابع قدميك عن الأرض. خذ نفساً عميقاً مرات عدة (الصورة إلى اليسار).

تمدّد الجسد كله

اشهق بعمق، واجمع ذراعيك فوق رأسك، ثم قف على أصابع قدميك. تمدّد جيداً، واعمد إلى شد كل عضلات جسمك. ازفر وأعد يديك إلى جانبك، ثم أنزل كعبا قدميك إلى الأرض. كرّر التمرين مجدداً.



دوران خفيف





ابعِد رجليك عن بعضهما قليلاً، واثنِ ركبتيك قليلاً. لوّح يديك باتجاه اليمين قليلاً، وأدر رأسك في الاتجاه نفسه. ثم لوّح يديك يساراً، وأدر رأسك أيضاً في الاتجاه نفسه. كرّر العملية مرات عدة، واسترخِ جامعاً قدميك، ويديك على جانبيك.

استرخاء الـ "يوغا نيدرا"

1. **تمدّد في وضعية الاسترخاء والتنفس الواردة سابقاً، وتنفّس بعمق مستعملاً منخريك لبضع ثوان. أشعر بأنفاسك تدخل معدتك، واطلق أي توتر في جسدك كلما زفرت.**
2. **تصوّر مشهداً مريحاً مهدّئاً، ركّز على قدميك. شد أصابع قدميك وارخيها، ثم كرر العملية مع قدميك كليهما، لتشعر بالتوتر يخرج منك عبرهما، وعبر كاحليك وركبتيك، وفخذيك ومعدتك.**
3. **ركّز على يديك. شدّ عضلات ذراعيك ويديك بعد إحكام قبضتيك، ثم ارخهما واطلق التوتر من أصابعك إلى كتفيك، وازفر.**
4. **ركّز على كتفيك. شدّ عظم كتفيك (الرفش) وارخهما 3 مرات متتالية.**
5. **أدر رأسك يميناً ويساراً لإطلاق أي توتر محبوس في عضلات العنق، ثم دع عنقك يرتخي. أخيراً، شدّ عضلات وجهك وارخها، وانتبه للتوتر النابع عنها، حول فكك وفمك، وعينيك، وبعيداً عن جبينك.**

التنويم المغناطيسي الذاتي

تصف عبارة "التنويم المغناطيسي" حالة نشوة بين النوم واليقظة. لكن عندما يستعان بهذه التقنية لتحسين صحة النوم، تساعد على تعزيز نوعية النوم. من السهل أن يتعلم المرء هذه التقنية على يد معالج ما، إلا أن التعليم الذاتي ممكن أيضاً. فالتنويم المغناطيسي طريقة آمنة جداً، إذ لا يمكن تطبيقها إن لم ترد ذلك. لا أحد يجبرك على القيام بأي شيء تحت تأثير التنويم المغناطيسي لم تكن لتفعله في حالتك الطبيعية، إذ يرفض عقلك الباطني أي اقتراح يجده لاأخلاقياً.

لتشجيع التنويم المغناطيسي وسائل كثيرة، إلا أن التقنية الموصوفة هنا نموذجية فعلاً. فمن الضروري أن نحرص على ألا يزعجنا شيء أثناء هذه العملية. في الواقع، قد تستغرق وقتاً لدخول حالة التنويم المغناطيسي في البداية، ولا عجب إن بقيت 20 دقيقة أو أكثر. لكنك ستغدو أسرع مع بعض التمرين. لا تنذهل إن لم تشعر أنك في حالة من النشوة. فالتنويم المغناطيسي أشبه بحالة من الاسترخاء العميق.

تحذيرات

ينبغي على الأشخاص المزعزين عقلياً أو الذين لديهم تاريخ بمشاكل نفسية أن يطلبوا نصيحة عن علم وخبرة قبل البدء بالتنويم الذاتي. عند استشارة طبيب المداواة بالتنويم، تأكد أنها أو أنه مسجل بجسم مُعْتَرَف به ومُؤَمَّن عليه ليخضع للتدريب.

سجّل شريط نومك الخاص

يستحيل عليك تحقيق التنويم المغناطيسي الذاتي أثناء قراءة التعليمات، لذا من المستحسن أن تسجّلها على شريط بصوت بطيء مطمئن، لتعيد الاستماع إليها قبل أن تنام. يمكنك وضع بعض الموسيقى كخلفية لشريطك، إن كنت تجد ذلك مهدئاً. وإلا، اشترِ لنفسك شريط تسجيل جاهز للتنويم المغناطيسي الذاتي ملحقاً بتمرين تصوّر موجّه.

الملاءمة

يناسب التنويم المغناطيسي الذاتي الأشخاص المستعدين لتغيير عاداتهم، والجاهزين لممارسة هذه التقنية بطريقة منتظمة.

كيف نحثّ على التنويم المغناطيسي الذاتي؟

1. تمدّد وابعد ساقيك قليلاً عن بعضهما، ولا تجمع يديك أبداً. خذ نفساً عميقاً وازفر ببطء شديد. انتبه لأي توتر في أصابع قدميك، واحرص على إطلاقه، متصوّراً أن الأخيرة أصبحت أكثر استرخاءً. شدّ عضلات قدميك، وفخذيك وربلة الساق وارخها لتشعر بثقلها وليونتها في آن. ركّز انتباهك إلى تنفسك، وليكن بطيئاً منتظماً. أخيراً، قل لنفسك أنك كلّما زفرت، سيزداد شعورك بالراحة والاسترخاء.
2. شدّ عضلات أسفل ظهرك، وبطنك، وصدرك وكتفيك، وأعلى ذراعيك، وساعديك ويديك وأصابعك، ثم ارخها كلها. دع التوتر ينساب عبر أطراف أصابعك.
3. شدّ وارخ عضلات رقبتك. تصوّر أن أنامل سحرية ناعمة تعمل على إزالة التوتر من وجهك، واخرج هذه الطاقة من جمجمتك.
4. تابع التنفس ببطء وعمق. كلما تكررت هذه العملية، شعرت بانطلاق قطرات التوتر الأخيرة من كل جسدك. أقنع نفسك بأن تسترخي كلياً، ولا تفكر إلا في شهيقك وزفيرك المنتظمين.
5. ركّز عينيك على بقعة معينة في السقف، لكن لا ترفع رأسك. اقلب عينيك، كما لو كنت تحاول البحث عن رموشك. ابقِ نظرك على البقعة في السقف، وتنفّس أربع مرات. استنشق الهواء، وانتظر عشر ثوان، ثم ازفر وقل لنفسك "تم الآن". أعد الكرّة أربع مرات، واحبس أنفاسك تدريجياً لفترة أطول.
6. تصوّر أنك تطوف على سطح المياه وتجول العالم، وأنك تنزل عشر خطوات أمامك. أنظر تحتك، وسترى حديقة جميلة. حاول أن تراها، وتشمّ عبيرها وتشعر بها، ثم حاول تخطي المسافة، وأنت تعدّ من الرقم عشرة إلى الرقم واحد مع كل خطوة. أقنع نفسك أنك أكثر ارتياحاً، وأنك ستبلغ ذروة استرخائك متى بلغت الخطوة العاشرة.
7. اختر مكاناً تغفو فيه وسط الحديقة. أخبر نفسك أنك ستنام نوماً عميقاً مريحاً، وركّز اهتمامك على صورة إيجابية لك. لا تتحرك، وابق هادئاً، ولا تتوقف عن التنفس بانتظام.
8. قد تنام خلال التمرين، أو بعده بقليل. إن لم تكن هذه حالك، أقنع نفسك بأنك "بعد ثانية، ستعود إلى يقظتك التامة، وتشعر بالاسترخاء". وبعد ثوان قليلة أخرى، ستستيقظ مرتاحاً، مستعداً لنوم عميق هادئ. وعد حتى الرقم 3، ثم افتح عينيك، ومدّد نفسك، تنفّس بعمق قبل أن تستعد للنوم.

العلاج المثلي

يستند هذا العلاج على مبدأ معالجة المثل بالمثل. علماً أن مرضين متشابهين لا يمكن أن يصيبا الجسد نفسه في نفس الوقت. من هنا، قد يبعد إدخال مرض مشابه الداء الأصلية قبل زواله هو أيضاً.

تتم إضافة هذه المادة المداوية إلى الماء وفق عملية تعرف باسم الاهتزاز، كي لا يبقى أي أثر منها في الجسم. لا تتفاعل العلاجات بطريقة كيميائية، لكن يسود الاعتقاد بأنها ذات نمط تذبذبي حيوي ورثته عن المادة الأساسية، وتعرف بقدرتها على تعزيز قدرة الفرد الشافية، أو "القوة الحيوية".

أحسن ما يكون

للناس الذين يعرفون أنفسهم تقريباً أو الذين يهتمون بالتفصيل المُتَضَمَّن بوصف علاج للفرد.

لا يصف أطباء العلاج المثلي أي دواء لمعالجة العوارض على حدة، إذ إن الأخيرة إشارة إلى أن قوتك الحيوية تكافح للقضاء على المرض. عوضاً عن ذلك، يوصف العلاج للشخص نفسه بكامله. إلا أن الوصفة الدقيقة أساسية لنجاح العلاج المثلي. قد تكون فرصك بالحصول على العلاج المثلي. أفضل بكثير إن استشرت الطبيب المختص المؤهل لذلك، إلا أن وصف العلاج الذاتي قد يساعد في حل المشاكل البسيطة. لدى اختيارك العلاج المثلي، قد ترى نفسك أمام 6 أو 7 خيارات؛ أما المهارة في نجاح وصف العلاج الذاتي، فتكمن في القدرة على اختيار الحل المناسب بين الخيارات كلها.

سترد لاحقاً لائحة بمشاكل النوم وعوارضه، مقرونة بالعلاج المناسب. للمشاكل الخطيرة تناول جرعة كل نصف ساعة، أما في الحالات الأكثر استقراراً فتناول جرعة واحدة أو أكثر في اليوم. تابع العلاج لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع. إن لم تلحظ أي تحسن ضمن هذه المهلة، أوقف العلاج، والجأ إلى آخر، أو استشر طبيباً مختصاً مؤهلاً.

لا تدخل العلاجات المثلية في نطاق المعالجة الطبية التقليدية، وإن ساعدت

بعض الأدوية في مضاعفة منافع هذه العلاجات. تؤثر الروائح القوية من جهة أخرى في نجاح العلاج المثلي. في الواقع، ينصح بعض الأطباء الماهرين بعدم اللجوء إلى الزيوت المعطرة مقرونة بالعلاج المثلي.

كيف نحصل على هذا العلاج؟

تجد العلاجات المثلية في جميع الصيدليات ومتاجر الأطعمة الصحية، ولدى بعض المزوّدين المختصين. تأتي الأدوية على شكل حبوب لاكتوز صغيرة، أو مسحوق، أو حتى سائل. عليك أن تتناول هذا العلاج بعد أو قبل 30 دقيقة من تناول أي طعام أو شراب أو تنظيف أسنانك، أو حتى التدخين. خذ جرعة واحدة فقط كل مرة، وحاول ألا تلمس الحبوب مباشرة. قم بتذويب الأخيرة في ملعقة صغيرة، وضعها تحت لسانك لتتحلّل. اسحق الحبة في ملعقة صغيرة للأطفال. أخيراً، احفظ الأدوية في مكان بارد، بعيداً عن الروائح القوية.

الاستعانة بالعلاج المثلي

يتضمن العلاج المثلي العديد من المظاهر الصحية والمتعلقة بقوام الجسد. أنظر إلى أعراضك الأساسية وأعد لائحة بكل العلاجات المرتبطة بهذه الأعراض. ثم أنظر إلى لائحة الأعراض الثانوية وفقاً لترتيب الأولوية بالنسبة لك لتضيق دائرة الاختيار. اعمل علاوة على ذلك على المعلومات في العمودين "ما يشعرك بالتحسن"، "ما يزيد حالتك سوءاً" في الصفحة التالية.

قد يبدو لك أن أحد العلاجات مناسب لك بشكل واضح، لكن من الممكن ألا تتمكن من الاختيار ما بين علاجين. في هذه الحالة، اختر أحد هذين العلاجين واستعمله لعدة أيام، وإن لم تبدأ بالنوم جيداً جرّب العلاج الآخر.

تحذير

تعتبر العلاجات المثلية غاية في الأمان، وتلائم الأطفال تماماً، لكن تماماً كجميع الأدوية، لا تتابع العلاج إن لم يكن يفيدك.

اختيار العلاج المثلي				
العوارض الأساسية	العوارض الأخرى	ما يشعرك بتحسن	ما يزيد حالتك سوءاً	العلاج
أرق شديد إثر صدمة قوية، أخبار سيئة أو حزن.	الخوف، والقلق، وعدم الشعور بالراحة. قد توقظك الكوابيس ليلاً.	الهواء المنعش، في غرفة باردة.	غرفة دافئة ليلاً، ولدى تنشق دخان السجائر، وارتداء الملابس السميكة.	**جذور البيش المجفّفة (الأقونيطين)**
الاستيقاظ بين الواحدة والثالثة فجراً، بسبب القلق أو التفكير الكثير.	النعاس خلال اليوم والقلق ليلاً. التململ في السرير بسبب الأحلام والكوابيس.	الدفء والمشروبات الدافئة، والنوم في سرير مع أغطية كثيرة.	الشعور بالوحدة والبرد.	**الأرسنيكوم ألبوم**
الكوابيس، اليقظة حوالى الساعة الثالثة أو الرابعة فجراً مع شعور بالبهجة والانشراح والبقاء مستيقظاً حتى قبل وقت النهوض الاعتيادي من النوم بقليل.	انعدام النوم بسبب فرط الإحساس أو التأثر، العمل الشاق، أو العمل حتى ساعة متأخرة من الليل. الانزعاج بسهولة من الضوء والضجة. نعاس في المساء وبعد الطعام.	الدفء في المساء وعندما تكون بمفردك.	فرط الأكل، خصوصاً الأطعمة المُبهّرة، الضجيج، الافتقار إلى النوم.	**جوز القَيْء**
عدم النوم إثر صدمة ما، إجهاد عاطفي أو حزن.	تنميل الأطراف أثناء النوم، وتبدّل المزاج. أحلام تمثّل الغضب والتوتر المكبوت.	الإلهاء	القهوة، والهواء البارد النقي، وخصوصاً الحلويات.	**الإغناثيا Ignatia**
الفزع الليلي ، أو الاستيقاظ مع الشعور باضطراب في المعدة، والذي سببه الإثارة أو الإجهاد العقلي.	القلق، فرط الإحساس والتأثر، وتعب عضلي. مُنْهَك من جراء الإجهاد والعمل الشاق.	الدفء والحركة اللطيفة، بعد الأكل.	الإجهاد، الإثارة أو القلق، في الشتاء، البرد بين الساعة الثالثة والخامسة فجراً.	**كالي فوس Kali phos**
النهوض باكراً مشغول البال.	الأحلام القلقة، والتعرّق أثناء الليل. التخلص من الأغطية ثم إعادتها بعد الشعور بالبرد.	غرفة باردة مليئة بالهواء المنعش، والنشاط اللطيف خلال اليوم، والمشروبات الباردة، والعاطفة.	غرفة تفتقر للهواء مساءً، والشعور بالبرد، أو عدم الحراك.	**البولساتيّا Pulsatilla**

اختيار العلاج المثلي				
العوارض الأساسية	**العوارض الأخرى**	**ما يشعرك بتحسن**	**ما يزيد حالتك سوءاً**	**العلاج**
الصعوبة في النوم، والنهوض باكراً مع الشعور بعدم الانتعاش، والتعب الشديد، والاكتئاب نتيجة الإفراط في العمل، والإجهاد الفكري.	سرعة الغضب، والنعاس أثناء اليوم. آلام الرأس، والدوران الناتج عن التعب، التعرّق الليلي.	القيلولات، والتمارين، والهواء النقي، والفراش الدافئ.	قلة النشاط الجسدي والإجهاد العاطفي، قبل الدورة الشهرية، خلال عاصفة، أو أثناء طقس سيئ.	**الصّبيدج**
عدم القدرة على الاسترخاء نتيجة الحماس المفرط بعد سماع أخبار أو أفكار جيدة.	أحلام مليئة بالحركة، وعقل مثقل بالأفكار، وحماس مفرط.	التمدد في حجرة دافئة.	الهواء البارد والنقي، الحبوب المنوّمة، والمنشطة، الحماس المفرط.	**القهوة**
تبليل الفراش أثناء الأحلام.	عدم اكتمال الجهاز العصبي.	التمدد على ظهرك بعد قيلولة.	الحركة، الضغط أو اللمس، والتمدد على الجنب الأيمن.	**Equisetum**
تبليل السرير في ساعات الليل الأولى.	أطفال شديدو الحساسية، سريعو الغضب والبكاء. يخافون الظلام.	سرير دافئ	الشتاء	**Causticum**
مشاكل النوم أثناء الأياس، الإحساس بالاختناق في الحلق أو تمايل السرير عندما تذهب لتنام.	الخوف من الذهاب إلى السرير بسبب الاستيقاظات الفجائية والإحساس بالتمايل. عرق ليلي، الاستيقاظ مشغول البال مع عدم الشعور بصحة جيدة.	الهواء المنعش أو النقي وعندما يبدأ دور الطمث.	غرفة دافئة أو فاسدة الهواء، عند الاستيقاظ، الثياب الضيقة.	**لاشيسيس Lachesis**
الاستيقاظ عند أقل ضجة، والصعوبة في النوم مجدداً. الشعور بالحر، وبتخدير الأطراف، وإخراجها من أسفل الأغطية.	الأرق بعد التفكير المتواصل. الكوابيس، والنوم المتقطع، الاستيقاظ باكراً، والنوم في ساعة متأخرة.	بعد قيلولات قصيرة، التمدد على الجنب الأيمن.	النهوض في الصباح وخلال الليل، في غرف تفتقر للهواء، وفراش دافئ جداً. المنشطات.	**الكبريت**

اختيار العلاج المثلي				
العوارض الأساسية	**العوارض الأخرى**	**ما يشعرك بتحسن**	**ما يزيد حالتك سوءاً**	**العلاج**
طفل سريع الغضب يرفض الهدوء. عدم النوم بعد ظهور الأسنان ومن جراء المغص والغضب.	التذمر والأنين خلال النوم، فيما تكون العينان نصف مغمضتين.	الطقس الدافئ، لدى حمله أو نقله في السيارة.	بعد التاسعة مساءً، في طقس بارد وعاصف، أو في الحر الشديد.	**البابونج**
الاستيقاظ باكراً، يغمرك شعور بعدم الانتعاش قبل نهوضك مباشرة.	الألم في المنطقة التي تمددت عليها، وشعور بالبرد، والتكلم خلال النوم، مع آلام في الرأس، وأحلام قلقة.	التمدد والتدليك	الشعور بالبرد ليلاً، والتخدير والمنشطات.	**شجرة الحياة**
صعوبة في النهوض صباحاً، والاستيقاظ قبل منتصف الليل. آلام مع ظهور الأسنان لدى الأطفال.	القلق والغضب السريع، وكره الروتين. أطفال يصرخون خلال نومهم، ويحتاجون إلى اهتمام شديد.	الإحساس بالبرد، والجفاف، الهواء المنعش، القلق والإجهاد.	الصيف، والطقس الدافئ والجاف.	**الفوسفور**

التداوي بالأعشاب

إن التداوي بالأعشاب يشتمل على استعمال النباتات، والأزهار، والأشجار، والأعشاب ذات الخصائص الشافية لتعزيز قدراتنا المداوية الطبيعية. لا يصف المختصون بالأعشاب هذه الأخيرة لمعالجة الأرق وحسب، بل يسعون إلى تصحيح عدم التوازن في أجسادنا. على سبيل المثال، تستعمل الأعشاب المنوّمة المهدئة، كالجنجل والناردين، لتهدئة الجهاز العصبي، لتتمكن من التمتع بنومٍ عميق طبيعي. تحتوي هذه الأعشاب على مركبات ناشطة عديدة، وتتميز بتأثير رئيسي، ومفاعيل جانبية أخرى تحدد ظروف استعمالها الأكثر ملاءمة.

هنالك العديد من الأعشاب المشجعة على النوم. يمكنك شراؤها في مجموعة من المستخلصات الجاهزة، أو ابتياع أعشاب جافة بشكل منفرد لتحضير نقيعك الخاص، أو استعمالها في حمامك المسائي. لإيجاد الأعشاب الملائمة لمعالجة مشكلة نومك، استشر أخصائي بالأعشاب، ليرتكز في توصياته على كل تاريخك وأعراضك، بشكل بديل، يمكنك الاختيار من لائحتنا الخاصة الواردة لاحقاً.

إعداد شاي بالأعشاب

لصنع نقيعك العشبي استعمل أزهاراً طبيعية أو مجففة، وأوراق، وفروع النباتات الخضراء. أضف ما يقارب 28 غراماً من الأعشاب المجففة إلى 600 ملل من الماء المغلي. غطّ المزيج واتركه ينتقع لمدة 10 إلى 15 دقيقة. ثم صفّه واشربه ساخناً.

عند استعمال الأعشاب الطازجة، استعمل قرابة قبضة يد من الأعشاب، ركز أو خفف الشراب حسب ذوقك. حلّي الشراب بالعسل حسب الرغبة. إذ الحرارة تدمر خصائص جذور الناردين. لذلك يجب نقعها في ماءٍ بارد قبل 12 ساعة.

إن تقنية الاستخلاص بالإغلاء، شبيهة بالنقع إلا أنها مخصّصة لأجزاء النبتة القاسية الصلبة (الخشبية). استعمل 28غ من الأعشاب مع 750 ملل من الماء، ضع الأعشاب في الماء في قدر واغلِ المزيج جيداً مدة 10 دقائق، ثم صفّيه واشربه ساخناً.

قلّص جرعة الأعشاب المتناولة عبر الفم إلى الربع للأطفال دون الخامسة، وإلى النصف للأطفال دون الثانية عشر.

كم ومتى؟

لمعالجة الأرق، تناول كوباً أو كوبين من الشراب أو المادة المستخلصة، قبل 30 إلى 60 دقيقة من موعد نومك. علاوة على ذلك، يمكنك تناول كوب آخر أثناء الليل في حال استيقظت. إن ورد في وصفة العلاج أنه مقرون بحالات القلق، يمكنك تناوله 3 مرات يومياً.

الأفضل

يلائم التداوي بالأعشاب كل الأشخاص المستعدين للالتزام بالعلاج بطريقة منتظمة، ولا يتوقعون نتائج فورية. فهذا العلاج يلائم الأشخاص الذين يستمتعون بتحضير شرابهم الليلي، على سبيل المثال.

الاستعانة بعلاج الأعشاب

استعمل الجدول في الصفحة التالية لإختيار العشبة الأكثر تناسباً مع مشكلتك. تناول مقداراً من العشبة لمعالجة الأعراض الأخرى التي قد تعاني منها. يمكنك تناول الأعشاب بمفردها أو بمزجها مع أخرى لمزيد من المنافع. أي أعشاب يمكن تناولها عبر الفم يمكن استعمالها أيضاً لإعداد حمامات عشبية بمفردها أو مع أعشاب أخرى أو بمزجها مع الزيوت الأساسية.

الاستعمالات الخارجية

تشكّل الحمامات العشبيّة طريقة ممتعة لاستعمال الأعشاب للحدّ من مشاكل النوم واضطراباته. فتأثير الماء الساخن المهدّئ يعزّز قدرات الأعشاب. في الواقع، يمكنك استعمال الحمام العشبي مع شراب بالأعشاب. ما عليك إلا إضافة ليتر واحد من هذا الأخير إلى مياه استحمامك، أو استبدل العملية بكيس من الأعشاب، علّقه من حنفية المياه الساخنة، لتمرّ المياه به.

إلى جانب ذلك، تعزز سخونة المياه عطر الأعشاب، وتطلق قدرات الأعشاب، كما أنها تساهم في فتح مسام بشرتك. أما الرائحة التي تتنشقّها، فتمر عبر جهازك العصبي لتصل إلى دماغك، فيما تنتقل المزايا التي تشرّبتها البشرة إلى مجرى الدم. من هنا، تكون النتائج مرضية للعقل والجسد.

اختيار العلاج العشبي				
نوع الأعشاب	**خصائصه**	**مفيد**	**كيفية استعماله**	**تحذيرات**
زهرة الآلام Passion flower	تهدئة الأعصاب والحث على النوم. تخفيف الألم، والتقلصات العضلية.	للأرق بشكل عام، ولمرض الربو بشكل خاص، ولمعالجة الانهيار العصبي، والتشنجات والألم.	عبر الفم أو في الحمام	لم تسجل أي أخطار لدى استعماله.
القرانية جامايكا Jamaica dogwood	تهدئة الأعصاب، وتخفيف الألم، وإعاقة التفكير المتواصل.	لمعالجة الأرق النابع عن التوتر العصبي، والألم عامة، وأوجاع الدورة الشهرية خصوصاً.	عبر الفم أو في الحمام	إنه علاج قوي لا تتخطَ الجرعة الموصوفة.
الناردين Valerian	مرخي ويحث على النوم، ويخفف التقلصات العضلية، ويخفض ضغط الدم.	للأرق الشديد المصحوب بالآلام، والتشنجات العضلية، وآلام البطن والدورة الشهرية، والتوتر والقلق، والحماس المفرط.	عبر الفم أو في الحمام	لا يناسب هذا العلاج الجميع، إذ قد يثير الحماس أحياناً. لا تتخطَ الجرعة الموصوفة.
الجنجل Hops	مرخي ويحث على النوم، مطهر.	للأرق بشكل عام، وخصوصاً التوتر، والقلق المصحوب بالتعب، وعسر الهضم، وآلام الرأس.	عبر الفم أو في الحمام	لا تتناوله إن كنت تشعر بالاكتئاب. (للنساء) لا تأخذيه خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى.
الخشخاش Californian poppy	يحث على النوم ويخفف الآلام، والاضطراب العاطفي.	للأرق في سن اليأس، ومنوم للأطفال الشديدي الحركة، والقلق الشديد.	عبر الفم أو في الحمام	لم تسجل أي أخطار لدى استعماله.
البابونج Chamomile	مرخي ويسهل عملية الهضم، ويخفف التشنجات العضلية، والآلام بشكل عام، ويطهر الجروح ويساعد في شفائها.	لتخفيف القلق وعسر الهضم والالتهاب إنه علاج لطيف يناسب الأطفال.	عبر الفم أو في الحمام	لم تسجل أي أخطار لدى استعماله.

اختيار العلاج العشبي				
نوع الأعشاب	خصائصه	مفيد	كيفية استعماله	تحذيرات
البلسان Balm	يهدئ الجهاز الهضمي، ويخفض ضغط الدم، ويعالج التشنجات العضلية.	للقلق، والاكتئاب والمغص، والإجهاد.	عبر الفم أو في الحمام	لم تسجل أي أخطار لدى استعماله.
الشوفان Oats	مهدئ ممتاز للأعصاب، ومعالجة الاكتئاب، إنه مغذ كبير.	لمعالجة الإجهاد، الإرهاق، والاكتئاب والضعف العام والتعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، ولتهدئة الأعصاب لدى الامتناع عن تناول الحبوب المنومة.	عبر الفم أو في الحمام	لم تسجل أخطار لدى استعماله.
عشبة القلب	مُسَكِّنة، مُخففة للألم، تُحسِّن نوعية النوم.	للإكتئاب، والقلق، والتوتر، والأرق، وطول النوم، وللإضطرابات العاطفية أثناء الأياس.	عبر الفم أو في الحمام	قد يزيد الاستعمال الطويل الحساسية لضوء الشمس.
الخس البري Wild lettuce	مرخي ويحث على النوم. يخفف الآلام، والمشاعر المضطربة.	لمعالجة الأرق المصحوب بالتعب والحماس المفرط. يصلح للأطفال الشديدي الحركة، ولتخفيف آلام العضلات، والدورة الشهرية، ومعالجة عسر الهضم، والسعال الشديد الحساسية.	عبر الفم أو في الحمام.	لم تسجل أي أخطار لدى استعماله.

اختيار العلاج العشبي				
نوع الأعشاب	**خصائصه**	**مفيد**	**كيفية استعماله**	**تحذيرات**
الدرقة Skullcap	مرخي ويعالج التشنجات العضلية.	لتخفيف القلق المصحوب بالتوتر العصبي، وأعراض ما قبل الدورة الشهرية، والإرهاق، والاكتئاب، والإجهاد والهستيريا.	عبر الفم أو في الحمام.	لم تسجل أي أخطار لدى استعماله.

تحذيرات

المداواة بالأعشاب آمنة جداً إن استعملت بشكل صحيح. لكن لا تلجأ إلى أي علاج من غير ضرورة. ولا تتلاعب بالجرعات. ننصح النساء الحوامل وذوي الأطفال المحتاجين للعلاج. وكل من يعاني حالة مرضية باستشارة أخصائي قبل البدء بأي علاج. إن كنتم تريدون التداوي بالأعشاب، مع تناول بعض الأدوية الطبية، ناقشوا الأمر مع طبيب العائلة ومع أخصائي الأعشاب.

العلاج بالأزهار

يعتبر عطر الأزهار علاجاً ملطّفاً يشمل "طاقة نبتة ما". في الواقع، يسود الاعتقاد بأن العلاجات تعمل في الجسم على شكل تذبذبات. فتذبذبات أنماط طاقتنا تفقد توازنها إثر تأثير الإجهاد، والعوامل العاطفية والبيئية. ويؤدّي عدم الاستقرار هذا إلى ظهور عوارض كآلام الرأس، وعسر الهضم، والتوتر العضلي، والشخير، والأرق. من جهة أخرى يعتقد العلماء أن كل علاج بالأزهار يصدر ذبذبات على موجة معينة، وبالتالي يمكن استعمال هذه الخصائص لتصحيح عدم التوازن في أنظمة طاقاتنا. يستورد المئات من رحيق الأزهار من أوروبا، وأميركا، وأستراليا، وآسيا. أما أشهرها فقد اكتشفها الدكتور "إدوارد بيتش" قبل 60 عاماً.

أحسن ما يكون

عطور الزهر مفيدة لمعالجة أنواع عديدة من مشاكل النوم، وهي جيدة خصوصاً للمشاكل التي مصدرها نفساني أو روحي. إنها لطيفة للغاية ومناسبة لكل الأعمار. إنها لا تتعارض مع أشكال المعالجات الأخرى.

كيفية تناول علاج الأزهار

يمكنكم تناول علاجات الأزهار في أي مكان وأي زمان، فهي لا تتطلب أي تحضير وتتميّز بطعمها اللذيذ وبغياب أي تأثيرات جانبية خطرة. أعدّوا العلاج بإسقاط أربع نقاط على لسانكم أربع مرات في النهار على الأقل، أو عندما تشعرون بحاجتكم إليها. وإن لم تريدوا ذلك، يمكنكم تناول العلاج مع الماء الباردة.

الاستعانة بالعلاج بالأزهار

لإيجاد علاج يناسبكم أنظروا إلى خانة الـــ "صالح للحالات التالية". ابحثوا عن حالة تلائم مشكلتكم أو شخصيتكم وتابعوا القراءة لإيجاد العلاج المقترح. في الواقع تعتبر جميع العلاجات آمنة للاستعمالات كافة. يصنّع بعض الأشخاص عدداً كبيراً من هذه العلاجات المتوفرة في أمكنة عديدة. إلا أن بعض العلاجات محصورة بمصنعٍ واحد وقد يصعب إيجادها. إلى جانب ذلك يعمد بعض المصنّعين إلى تسويق تركيبات علاج خاصة بمشاكل النوم. لا تخلطوا بين علاجات الأزهار والعطور، أو الأعشاب التي تحمل الاسم نفسه.

العلاج	صالح للحالات التالية
الحور الرجراج Aspen	لمن تقودهم مخاوفهم الغامضة إلى التعرّق ليلاً، والسير أثناء النوم، والتكلم خلاله.
بلّوط بَنْقسيَة Banksia robur	للأفراد النشيطين الذين يشعرون بالتجفاف مؤقتاً بسبب السفر عبر مناطق زمنية عديدة.
رُدْبَكِيَة زَبَّاء Black-eyed Susan	للناس عديمي الصبر الذين يندفعون مسرعين ويحاولون جاهدين للحصول على النجاح. وأيضاً للذين يقاومون التغيير وعمق التفكير، أو يكتبون الذكريات المزعجة.
البورنيه Boronia	لمن يشعرون بالأسى، ومحطمي القلوب، ومن يعجزون عن النوم بسبب إفراطهم بالتفكير.
البابونج Chamomile	لمتقلّبي المزاج، وسريعي الغضب الذين يواجهون مشكلة في تهدئة أعصابهم. يعتبر هذا العلاج جيد للأولاد الشديدي الحركة. وللأشخاص الذين يعانون من اضطراب جهازهم الهضمي.
الشبت Dill	لمعالجة التعب الناتج عن السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، والإجهاد، والحماس المفرط. يعتبر هذا العلاج جيداً أيضاً لمعالجة مشاكل التفاوت الزمني لدى الأطفال.
السحلبية الخضراء Green spider orchid	لمعالجة الكوابيس.
الخس Lettuce	لمن لا يرتاحون ويعجزون عن التركيز.
نجمة الصباح Morning glory	لمن يعجزون عن النهوض صباحاً ويعانون اضطراباً في النوم إثر تناول المنشطات وإدمان الحبوب المنوّمة.
الميتولا: نبات عشبي شبيه بالمنثور Stock	لمعالجة التوتر، خصوصاً للأشخاص الشديدي الحركة الذين يعتمدون كثيراً على المنشطات، وذوي المزاج المتقلّب.
الناردين Valerian	لمن يعرفون القليل من الراحة في الليل من جراء الألم أو الإجهاد، وأيضاً لمن يشعرون بالإرهاق أو لمن يتعافون من المرض.
رعي الحمام Verbena	للأشخاص الشديدي الحركة، على أن يتناولوها قبل النوم فقط.
حشيشة الأوجاع Vervain	للأشخاص المتوترين الذين يعجزون عن النوم لحماسهم المفرط.
الجوز Walnut	لمن يعانون مشكلة في تقبل واقع أننا نحتاج إلى ساعات نوم أقل خلال تقدّمنا في السن.
الكستناء البيضاء White chestnut	لمن تشغلهم الأفكار الكثيرة أو المناقشات التي أجروها طوال النهار.

العلاج بالعطور

إنه الاسم الذي أطلقه العلماء على استعمال الزيوت العطرية للعلاج. يسهل تنشق هذه الزيوت كما تتشرّبها البشرة بشكل سريع. ما إن تدخل الجسم حتى تتغلغل في الدورة الدموية لتنتقل إلى الدماغ وأنظمة الجسد، حيث تطبّق منافعها الشافية على العقل والجسد. تتجاوب حالات الإجهاد كلها بما فيها الأرق مع العلاج بالعطور. إلى جانب ذلك، يمكن مزج نوعين أو ثلاثة أنواع من الزيوت لمضاعفة خصائصها. لا تستعملوا الزيوت غير المخفّفة على البشرة ولا تتناولوها أيضاً.

كيفية استعمال الزيوت العطرية

يعتبر التدليك الوسيلة الأكثر فعالية لاستعمال هذه الزيوت العطرية. فمزج الملمس الناعم والمنافع العلاجية الخاصة بهذه الزيوت العطرية، يعمد إلى تهدئة التوتر العقلي والجسدي. أما المشكلة فتكمن في حاجتك إلى شخص ما ليدلكك، لذا إن لم يكن لديك شريك مؤهل ومستعد، عليك باستشارة معالج بالعطور. أما المنافع فتدوم لساعات طويلة، وهذا يُمكنك من النوم حتى وإن حصلت على التدليك في فترة بعد الظهر.

إلى جانب ذلك، عليك أن تعمد إلى تخفيف الزيوت العطرية في زيت دوّار الشمس أو في زيت اللوز. استعمل من 7 إلى 10 نقاط من الزيوت العطرية مع 25 ملل (5 ملاعق صغيرة) من الزيت للراشدين، ونصف تلك الكمية للأطفال ما دون السابعة، ونصف الكمية الأخيرة للأطفال دون الثالثة. من الأفضل أن لا تستعمل هذه الزيوت العطرية للأطفال الرضّع.

أجود ما يمكن

يمكن لمعظم الناس أن يستفيدوا من المعالجة بالعطر. التزمي الحذر على نحو إضافي مع الأطفال أو الأولاد الصغار وإذا كنتِ حاملاً. إذا كان لديك تحسُّس أو حالة طبية مزمنة مثل أكزيما، الصّرع، أو ضغط الدم العالي، استشيري طبيباً ممارساً مؤهّلاً للمعالجة.

يمكنك استعمال هذه الزيوت كلها في الحمام. اكتفِ بإضافة 5 إلى 10 نقاط للراشدين. ونصف هذه الكمية للأطفال الذين تجاوزوا الثانية ونقطة واحدة من الزيوت الناعمة كالبابونج واللافندر (الخزامى) للصغار. أخيراً، أضف نقطة أو نقطتين من الزيوت المهدّئة في منديل وضعها في وسادتك لمساعدتك على النوم.

استعمال العلاج بالعطر

راجع أعمدة "الخصائص" و"الاستعمالات" لتجد الزيت العطري الذي يناسب حالتك إلى حدٍّ بعيد.

الزيوت	خصائصها	استعمالاتها	تحذيرات
اللبّان الجاوي **Benzoin**	مسكِّنة، دافئة، ومرخية.	في حال العجز عن النوم من جرّاء القلق، والإرهاق العاطفي، والتوتر، والسعال، والالتهاب الشعبي.	قد يعاني بعض الأشخاص بعض الحساسية ضد هذه الزيوت.
القصعين **Clary say**	دافئة ومرخية، ومضادة للاكتئاب، ومخفضة لضغط الدم، ومهدئة للجهاز العصبي، ومثيرة للشهوة.	لمعالجة الاكتئاب، وآلام الرأس، والإجهاد وعسر الهضم، والتشنجات، والربو، وارتفاع ضغط الدم، وعوارض سن اليأس.	لا تتناولوها مع الكحول.
البابونج الروماني	مرخية للأعصاب والمعدة، وتحث على النوم خصوصاً لدى الأطفال.	للأرق والقلق.	قد تسبّب التهاب الجلد لدى بعض الناس.
الياسمين	مرخية وناعمة، ومضادة للاكتئاب، ومسكنة وطاردة للبلغم.	لمعالجة الأرق، والاكتئاب، الفتور، والإرهاق العصبي، والإجهاد وصعوبة التنفس.	غير سامة وغير مثيرة للحساسية.
الخزامى **Lavander**	مهدئة، وناعمة على الأعصاب والجهاز الهضمي، ومضادة للاكتئاب، مخفِّفة للآلام، ولارتفاع ضغط الدم.	لمعالجة الأرق، والتوتر والاكتئاب، وآلام الرأس والتشنجات، والصدمات، وآلام الأذن.	غير سامة وغير مثيرة للحساسية.

الزيوت	خصائصها	استعمالاتها	تحذيرات
(تُرُنْجان) Melissa	مرخية، تخفض ضغط الدم العالي، تساعد الهضم، الحَيْض، والجهاز العصبي.	للأرق، التوتر العصبي، الكآبة، ضغط الدم العالي، عسر الهضم، السعال، الزكام، الصدمة، القلق.	استعمل كميات قليلة فقط بما أن من الممكن حدوث إثارة جلدية.
الزيوت النارولية	مرخية جداً.	لمعالجة الأرق الناتج عن القلق، والاكتئاب وسرعة الغضب والجزع والصدمات.	غير سامة وغير مثيرة للحساسية.
الورود	مرخية، ناعمة جداً لتهدئة الجهاز العصبي والهضمي، ومساعدة على تخفيف آلام الدورة الشهرية، ومثيرة للشهوة.	لمعالجة الأرق، والتوتر العصبي والاكتئاب، وآلام الرأس، والدورة الشهرية، والغثيان، والربو، وفقدان الشعور الجنسي.	غير سامة وغير مثيرة للحساسية.
خشب الصندل	مرخية. مثير للشهوة، مضادة للإكتئاب، مهدئة للجهاز الهضمي.	للأرق، الإكتئاب، التوتر العصبي، النزلة، المغص.	غير سامة، غير مثيرة للحساسية
المردقوش	دافئة ومريحة، ومسكِّنة، وتساعد في عملية الهضم، والوظائف العصبية.	لمعالجة الأرق، والقلق، والزكام، والتشنجات المعوية، وآلام العضلات والرأس.	غير سامة وغير مثيرة للحساسية.
شجر عطري من فصيلة القشديات Ylang ylang	مرخية، مثيرة للشهوة، مضادة للإكتئاب، مقوية للجهاز العصبي، تخفِّض ضغط الدم.	للأرق، الإكتئاب، الإجهاد، التوتر العصبي.	غير سامة، غير مثيرة للحساسية.

لعلاج العكسي

إنها تقنية علاجية ترتكز على تدليك القدم. وهي تستعمل للحدّ من أنماط المرض والحؤول دونه، بما فيها حالات الإجهاد، والمشاكل المتعلقة بالاحتقان. يعتقد أخصائيو هذا العلاج أن كل جزء من جسدنا له منطقة انعكاس في اليدين والقدمين. فالرأس والعنق مثلاً معكوسان في أصابع الرجلين، والحوض ينعكس في الكعبين، ومساحة العمود الفقري تجد انعكاسها في قوس كل قدم. كما يعتقد المعالجون الممارسون أن الجسد مقسّم إلى 10 مساحات طاقة عمودية تنطلق من الرأس لتصل إلى أماكن الانعكاس في اليدين والرجلين. هذا وتتصل أجزاء الجسد الواحد الموجودة في مساحة مشتركة فيما بينها بمصدر طاقة واحد.

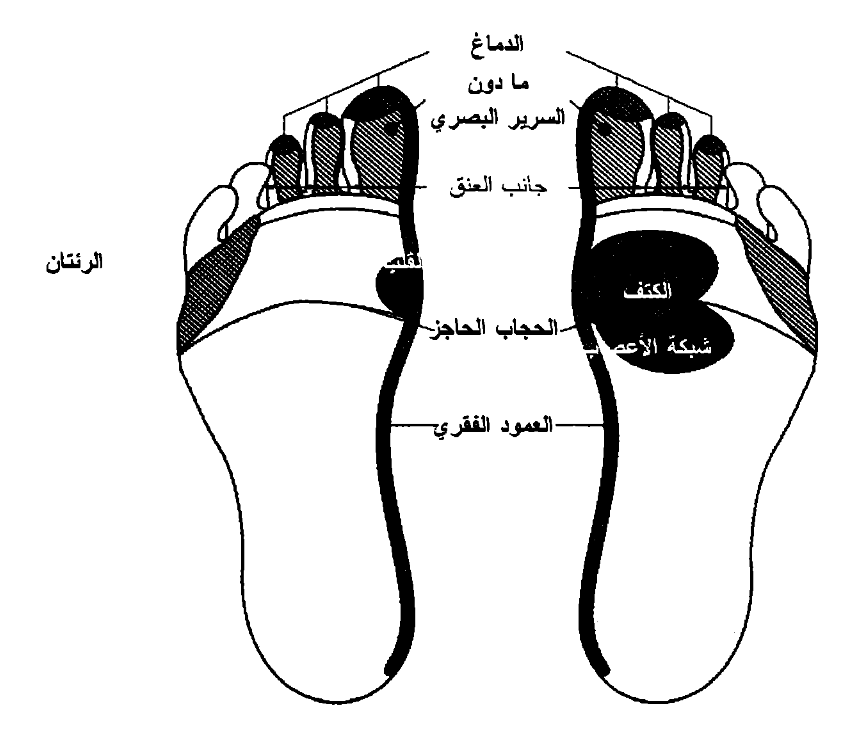
أجود ما يمكن

يمكن لأي شخص أن يستعين بالعلاج العكسي، إلا أنه يلائم الأشخاص الذين يتمتعون بحاسة اللمس ويستمتعون بشكل خاص بتدليك قدميهم. إن كنت لا تحب أن يلمس أحد رجليك، لتتجنّب الإصابة بعدوى في القدم، يصعب تطبيق هذا العلاج عليك، يمكنك العمل على تدليك يديك.

إذا ضغطتَ بأناملك على نقطة معيّنة من القدم يمكنك إعادة توازن الطاقة إلى الخانة المرتبطة بها لتحسين حالة أجزاء الجسد المقترنة بها. تهدف هذه العلاجات إلى تعزيز إمكانية مداواة الجسد الذاتية ولا تستعمل لشفاء أي حالة عشوائية. فالعلاج العكسي يقترن بتقنيات معالجة أخرى.

تنبيه

لا ينصح بتطبيق العلاج العكسي الذاتي لدى النساء الحوامل، ومرضى داء السكر، والمصابين بالصرع، أو أي شخص يتلقى علاجاً طبياً. استعمل التدليك اللطيف لمعالجة الأطفال والرضّع.



العلاج العكسي للنوم الهادئ

قد يكون تدليك القدم مهدئاً جداً، إن طبّقته بنفسك أو استعنت بأحدهم. فإذا دلّكت قدمي طفل باكٍ قد تساعده على الهدوء. في الواقع، ابدأ كل علاج بتدليك القدمين. اجعل حركة يديك بطيئة وعلى وتيرةٍ معيّنة كلما طبّقت العلاج على مساحات الانعكاس. ركّز على مساحة واحدة مدة 30 ثانية ولا تتوقف عن الضغط عليها. أبدِ اهتماماً بنقاط انعكاس الأرق التي تتضمن نقطة انعكاس الدماغ والعمود الفقري والجهازين التنفسي والدموي أيضاً.

العلاج العكسي الذاتي

- اجلس مرتاحاً وضع قدمك الحافية على رجلك الأخرى. ادعم قدمك بيدك اليسرى واعمل على نقاط الانعكاس مستعيناً باليد الأخرى.
- ابدأ بالقدم كلها ثم ركّز انتباهك على منطقة الدماغ في أعلى إصبع رجلك الكبير وفي أعلى الإصبعين التاليين.
- اضغط بإبهامك من وسط إصبع قدمك الكبير إلى وسط أخصمك وصولاً إلى أعلى إصبعك من جديد. كرّر العملية نفسها مرتين أو ثلاث على كل قدم.
- خذ نفساً عميقاً عندما تضغط على نقطة انعكاس شبكة الأعصاب تماماً تحت العظمة التي تقع أسفل اصبع قدمك الكبير. ثم ازفر لإزالة الضغط. كرّر العملية 3 أو 4 مرات لتشعر بالاسترخاء والنعاس.
- مرِّر إبهامك نزولاً في منطقة انعكاس العمود الفقري في داخل قوس القدم لإزالة توتر العمود الفقري وآلامه وتصلبه. اعمل على طول مسافة الانعكاس مرتين إلى ثلاث مرات في كل قدم.
- لتهدئة الجهاز التنفسي، اعمل على أعلى أخمص قدمك من خط الحجاب الحاجز وصولاً إلى قاعدة الأصابع. استعمل السبابة لتدليك أعلى القدم، من منطقة ما بين الأصابع إلى قاعدة منطقة انعكاس الرئة. كرر العملية نفسها على القدم الأخرى. في الواقع يعالج العمل على هذه المنطقة أيضاً مشاكل القلب والدورة الدموية.
- أخيراً، اربت على أعلى قدميك وصولاً إلى كاحلَيْ القدمين.





شفاء ودواء

النوم هو نشاط ليلي قوي. إنه يُعيد توازنك، من الداخل، بالاضافة إلى تجديد طاقتك. وهو يُعَزز أيضاً الشفاء والنمو. إن كتاب «النوم: شفاء ودواء» دليل عمليّ يتصف بالاعتماد على النفس من غير الاتكال على الغير ويشرح كيف يحصل ذلك وكيف تُحدث التغييرات في الموجات الدماغية، ودرجة الحرارة والنشاط الهرموني إيقاعات (وتائر) النوم واليقظة الطبيعية.

يعاني واحد من عشرة أشخاص من قلة النوم، وكثير منهم غير راضين بنوعية نومهم. كتاب «النوم: شفاء ودواء» هو دليل كامل للحصول على عادات النوم الصحية والمحافظة عليها مدى العمر.

يعرض نظاماً غذائياً ورياضياً مساعداً على على النوم.

يقدم النصح للأهل حول حاجات أولادهم للنوم.

يشرح المشاكل المحتملة من تناول الحبوب المنوّمة.

يقدم نصائح عن معالجات تقليدية وتكميلية تتصف بالاعتماد على النفس.

يُعرّف بمتطلبات النوم الفردية عبر استفتاءات.

يستكشف لغة وهدف الأحلام.

يجلب فوائد الفن والعلم الصيني التقليدي لتصميم غرفة نومك.

